

**ANTRENÖRLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE ZAMAN YÖNETİMİ
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ (DOĞU KARADENİZ ÖRNEĞİ)**

Erdem DEMİRKIRAN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Serkan ZENGİN

AĞRI-2021

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI

Erdem DEMİRKIRAN

ANTRENÖRLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE ZAMAN YÖNETİMİ
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ (DOĞU KARADENİZ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Serkan ZENGİN

AĞRI-2021
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Antrenörleri yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi ilişkilerinin incelenmesi (Doğu Karadeniz örneği)”adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

*Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

25.02.2021

Erdem DEMİRKIRAN

ÖZET

ANTRENÖRLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE ZAMAN YÖNETİMİ İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ (DOĞU KARADENİZ ÖRNEĞİ)

Bu araştırmanın amacı; 2020 yılında Doğu Karadeniz bölgesinde bulunan Giresun, Trabzon, Rize, Artvin, Gümüşhane ve Bayburt illerinde ki antrenörlerin Zaman Yönetimi ve Yaşam Kalitesi karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini; Doğu Karadeniz Bölgesinde çalışan antrenörlerden gönüllü olarak katılan farklı branşlara ait 43 Kadın 84 erkek olmak üzere toplamda 127 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmamız Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin çok boyutlu ölçümünü yapmak amacıyla geliştirilen 35 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe dil geçerlik çalışması altı uzman tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kapsam geçerliği için beş uzmandan görüş alınmıştır.

Verilerin analizinde araştırmaya katılan antrenörlerin görev yaptıkları illere ve yaş gruplarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılırken, cinsiyetleri ve görev yaptıkları branş türlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent T test kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki p.0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre zaman planlaması, zaman tutumları, yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi düzeyleri arasında ilişkiler olduğu. Kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman tutumları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu. Finansal durum ve Sosyal Fonksiyonlar yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Antrenörlerin yaşam kalitelerinin artması için iş ve sosyal hayatlarındaki zaman planlamalarının daha verimli olarak yapılması sağlamak ve antrenörlerin başarılı ve kaliteli yaşam sürdürebilmeleri için zamanı yönetmek ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik gelişim seminerleri verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Doğu Karadeniz Bölgesi, Antrenörler, Zaman ve Yaşam

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF THE LIFE QUALITY OF THE COACHES AND TIME MANAGEMENT (EASTERN BLACK SEA EXAMPLE)

The purpose of this research; In 2020, it was aimed to compare the Time Management and Quality of Life of the trainers in Giresun, Trabzon, Rize, Artvin, Gümüşhane and Bayburt provinces in the Eastern Black Sea region. The universe of this research; It consists of a total of 127 participants, 43 women and 84 men from different branches voluntarily from the trainers working in the Eastern Black Sea Region. Our study, the Multidimensional Quality of Life Scale, is a 35-item scale developed to measure the health-related quality of life. Turkish language validity study of the scale was conducted by six experts. Opinions of five experts were obtained for the content validity of the scale.

In the analysis of the data, One Way ANOVA analysis was used to compare the scale scores according to the provinces and age groups of the trainers participating in the study, while the Independent T test was used to compare the scale scores according to their gender and branch types. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationships between scale scores. The relationship between variables was interpreted on the basis of p.0.05 significance level.

According to the findings obtained as a result, there are relationships between time planning, time attitudes, quality of life and time management levels. There is a positive and moderately significant relationship between interpersonal relations, quality of life and time attitudes. It has been determined that there is a positive and low level significant relationship between financial status and social functions quality of life and short and long term time planning, time attitudes and total time management.

In order to increase the quality of life of the trainers, development seminars can be given to manage time and increase the quality of life so that the time planning in their business and social lives is made more efficiently and trainers can lead a successful and quality life.

Keywords: Eastern Black Sea Region, Trainers, Time and Life

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmalarım süresince, bana her konuda yol gösterip, yardımlarını esirgemeyen danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serkan ZENGİN'E ve yüksek lisans ders hocalarıma en içten duygularıyla teşekkür ederim. Tez çalışmasının doğru bir şekilde uygulanması yolundaki katkı ve desteklerinden dolayı Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'A teşekkürlerimi sunarım. Araştırmanın her aşamasına katkı sunan tüm antrenör arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Son olarak bana hayatımın her aşamasında desteğini esirgemeyen anneme, babama, kardeşlerime ve kıymetli eşim Gizem DEMİRKİRAN'a sevgi ve saygılarımı sunarım.

Erdem DEMİRKİRAN

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No

Sayfa No

Tablo 1. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi	19
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	20
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	20
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Karşılaştırılması	21
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	23
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	24
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Antrenörlerin Görev Yaptıkları Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	25
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	25
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	28
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Antrenörlerin Görev Yaptıkları Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	29

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

F:	One Way ANOVA
f:	Frekans Analizi
N:	Kişi Sayısı
p:	Anlamlılık Değeri
r:	Korelasyon Katsayı
Ss:	Standart Sapma
t:	Independent T Testi
X:	Aritmetik Ortalama
%:	Yüzdelik Değer

İÇİNDEKİLER

ÖZET	II
ABSTRACT	III
TEŞEKKÜR	IV
TABLolar DİZİNİ	V
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	VI
1.GİRİŞ	1
1.1 Antrenör	1
2.ZAMAN YÖNETİMİ	2
3.YAŞAM KALİTESİ	7
4. KALİTELİ YAŞAM BELİRTİLERİ	9
4.1.Cinsiyet	10
4.2. Yaş	11
4.3. Medeni Durum	12
4.4. Eğitim	12
4.5. Maddi Gelir	13
4.6. Sağlık	13
4.7. Sosyal Destek	14
4.8. Kaldığı Ev ve Özellikleri	15
4.9. İş Hayatı	15
4.10. Boş Zaman Aktiviteleri	16
5.MATERYAL VE METOD	17
5.1.Araştırmanın Örneklemi	17
5.2.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	17
5.3.Araştırmanın Modeli	17

5.4.Bilgi Toplama Formu	18
5.5.Verı Analiz Teknikleri.....	19
6.BULGULAR	19
7.TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
KAYNAKLAR.....	36
EKLER.....	46
EK-1: ANKET FORMU	46
EK-2: ANTRENÖRLERİN ÇOK BOYUTLU YAşAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	47
EK-3: ANTRENÖRLER ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ	50
EK-5: KİşİSEL BİLGİLER.....	52

1.GİRİŞ

1.1 Antrenör

Ülkemizde antrenör olabilmek için kısa süreli kurslar ile verilen antrenörlük belgelerinin dışında üniversitelerimiz de 4 yıllık eğitim vererek antrenörlük belgesi Spor bilimleri fakültesi veya yüksekokullarda verilmektedir. Üniversite eğitiminde genel kültür derlerinin yanı sıra uygulama ve alan ile ilgili dersler verilmektedir. Eğitim son yılında öğrenci kendini geliştirmesi ve sahada kendini görmesi için çeşitli kulüplerde staj yapmaktadır. Antrenör adayları stajlarını son yılın iki döneminde toplam 168 saat olarak uygularlar. Mezun olan öğrenciler Kıdemli Kademeli antrenör (3. Kademe) belgesine sahip olurlar. Eğitim sürecinde kendini iyi yetiştiren antrenör adayları öz yeterlilik seviyelerini ne kadar yukarıda tutarlarsa başarıları da o oranda daha iyi olacaktır. Buradan da anlaşılacağı gibi antrenörlerin almış oldukları eğitim seviyeleri meslek icrasında ve ülkede sporun kalkınması için önem arz etmektedir. (Koçak, 2019)

İnsanın doğuştan gelen genleri sayesinde hangi alana yatkın ve o alanda yetenekli olduğu belirlidir. Bu yeteneğin ortaya çıkması ve doğru alana yönlendirilmesini sağlayan kişidir antrenör (Amman, İkizler, & Karagözlüoğlu, 2000). Spor yapan kişilerin kendi yeteneklerini ve çalışma azimlerini galibiyete veya başarıya odaklı olarak geliştirmesi için her zaman bir çalıştırıcıya yani antrenöre gereksinimi vardır (Başer, 1998). Antrenör sporcusunu her zaman başarıya odaklı çalıştırır ve performansını en üst seviyede tutmak için çaba sarf eder (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999). Antrenör sporcunun hem doktoru ve psikoloğudur. Sporcu sakat yaşadığında hemen ilk yardımını antrenörü yapar. Sporcu maç veya çalışma motivasyonu düştüğünde bir psikolog görevi yaparak sporcuyu tekrar yükselten kişidir antrenör. Bunlarla birlikte sporcunun sağlıklı beslenmesinin sosyal hayattaki tutum ve davranışlarını takip eden birden fazla alanda bilgi gerektiren durumlarda antrenör bu konularda sporcularına yardım etmeli ve zorlukları aşmalıdır. Bu tarz zorluklarla karşılaşan antrenör kendini farklı alanlarda geliştirmeli kendini daima geliştirmek zorundadır (Amman, İkizler, & Karagözlüoğlu, 2000). Birden fazla alanda bilgi sahibi olması gereken antrenör farklı branşları göz önünde bulundurduğumuzda mesleğinin

ne kadar önemli olduğunu bunla birlikte yeterlilik seviyesinin de yüksek olması gerektiği anlaşılmaktadır. Feltz ve ark.,(1999)’nın yaptığı bilimsel çalışmaya göre antrenörün yeterliliği; çalıştırdığı sporcusunun öğrenme eşiği ve çalışmalar performansını ne kadar etkileyecek olduğunu kapasitelerini yönelik inanç seviyeleridir. Sporcunun öğrenme yeteneği ve özenme seviyeleri bakımından kendi yeterliliği eğitimde yeri çok önemli bir noktadadır (Çoşkun, Özer, & Tiryaki, 2010). Öz yeterlilik açısından antrenör ve öğretmenlerin benzer yönleri fazladır. Öğretmenlerin öz yeterlilik seviyeleri antrenörlerle eş değer tarafları olup, elit bir seviyeye gelmiş sporcuların alt yapısı daha önce verilmiş ve bu alanda yeterli seviyede gelişmiş olmaları gereklidir. Bunun ile birlikte antrenör ve öğretmenlerin yeterlilik anlamında farklı açıları vardır (Feltz, Chase, Moritz, & Sullivan, 1999).

2.ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman bildiğimiz anladığımız ve ölçtüğümüz bir kavramdır. Anlatılması zor bir manası olmasına rağmen bu kavramı betimlemek için bir takım benzer örnekler vererek anlatmaya çalışırız. Zamanı değeri olan madeni ya da bir kâğıt paraya benzetiriz bazen. Ancak bu para ile mukayese edilmeyecek kadar değerli bir kaynaktır, ne tutulabilir ne tutulabilir neden saklanabilir. Zaman hayatımızı geçirdiğimiz en küçükten en büyük ana kadar yaşadığımız kesittir. (Adair, 2003) Her canlının hayatta eşit zamanı vardır. Bu zaman dilimi kimin ne kadar mal varlığına ya da yoksulluğuna bağlı değildir. Bundandır ki ne artırabilir nede eksiltebilirsin. Yapılabilecek en anlamlı davranış bize bahşedilen bu zaman dilimini en verimli şekilde değerlendirmektir. Lakin bu bedava sahip olduğumuz zaman insanoğlunun en kötü ve verimsiz kullandığı bir olgudur aslında. Kime sorulsa, geneli vaktinin kısıtlı olduğunu ve özel ya da rutinin dışına çıkan bir takım işler için zamanının olmadığını söyleyerek aslında kendi plansızlığının eseri olan bir ortam oluşturuyor (Scoat, Zaman Yönetimi, 1997). Herhangi bir maddi karşılığı olmadan kullandığımız zamanı mantıklı ve planlı kullanmamız gerekmektedir (Adair, 2003). Zaman elle tutulamayan kesin bir değerle ölçülemeyen bir görüştür. “Dün”, “bugün” kelimeleri zamanı anlata bilmek için kullandığımız sözcüklerdir (Öktem, 1993). Zamanı tutamadığımız ve durduramadığımız bir kavram olarak anlatabiliriz (Keenan, 1996). Her birey için zaman eşit olarak dağıtılmıştır. Ancak zamanın yetmediği ile ilgili birçok zaman

yakınırız. Aslında bize yetmeyen zaman bir başkasının daha verimli bir şekilde kullandığını gözlemleyebiliriz. Bunun nasıl olduğunu anlamak zamanı iyi yönetmeyle doğru orantılıdır (Keenan, 1996). “Zaman Yönetimi amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır.” (Uğur, 2000). Verimli kullanılmak istenilen zaman, ilk olarak bilinçli düşünme ve bilinçli planlamayla birlikte kişi kendine hobiler edinmelidir. Bu hobiler günlük hayatımızın verimi için önemlidir. Bu yaşam kişiye çalışma ahlakının da gelişmesini yardımcı olacaktır. Çalışma hayatını ayrılan zamanın bir boş zaman değil verimli geçirilmesi gereken bir olgu olduğunun farkına varılması gerekir. Bunun farkında olan birey zaman planlaması ile birlikte daha kaliteli zaman ve daha verimli iş hayatı sürdürecektir. Yaşamın gerçeği olan rekabet kavramı zamanın ne kadar değerli olduğunun da farkına varmamızı sağlayacaktır. (Uğur, 2000)

Zamanı verimli kullanmak için bazı gereken bazı itiyatlar şu şekilde sıralanabilir:

- Hedef ve amaçların belirgin olması,
- Planlama yapılması,
- Önceliklerin belirlenmiş olması,
- Acil durum değerlendirmesinin yapılması“

Zaman düşünce bilimi, sosyolojik ve fiziksel gibi kapsamlı alanlarda önemli var bir kaynak ve bu dallara göre mühim olma açısından değişkenlik gösteren bir olgudur. Herkesin eşit olarak sahip olduğu zaman kavramının kimine göre uzun kimine göre kısa gelmesi bu olgunun göreceliğini gösterir. Geçmişimizden bugüne, bugünümüzden yarınımıza ilerleyip giden bir süreçtir (Smith, 1998). Başka bir bakış açısıyla zaman hayatta yapacağımız herhangi bir fiziksel veya zihinsel alanda yapılacak işin için ihtiyaç duyulan zaman dilimidir (Çelik, 2002). İster finansal ister politik bakış açısından zaman kendine özgü özellikleri vardır. Zaman finansal alanda ham madde gibi gerekliliği şart olan lakin belirli şartlara göre kısıtlılığını değişen bir kaynaktır ancak yine her birey için eşittir. Herkes için eşit olan zaman kavramı geri döndürülemez olması, biriktirilemez olması, kiralanamaz olması, satın ve ödünç alınamaz olması, çoğaltılamaz olması kendine özgü özellikleridir (Erkılıç, 2005). Çalışma hayatında zaman yönetimi önemlidir (Koch & Kleinmann, 2002). Zamanı planlamak çalışma hayatında zaruri bir hal almıştır. Gelişmekte olan dünya bir takım

anlaşılması zor teknoloji insanların zaman kaybına sebebiyet vermekte bundan dolayı zaman planlanması yaparak işlerin yetiştirilmesi bu programın yapılmasını mecburi tutmaktadır. Yetmeyen bir zaman kavramı insanoğlunu bilimsel anlamda bu alanı planlama ve yönetme anlamında yeniliklere itmiştir. Başarılı bir üretkenliğin anahtarı zamanın planlı bir şekilde düzenlenmesidir (Açıkalın, 1994).

Yapılan bazı bilimsel çalışmalar kamuda da çalışan memurların zaman planlaması bakımından sıkıntılar yaşadığı gözlemlenmiştir (Koch & Kleinmann, 2002). Zamanımızı yönetmek kendi benliğimizde bulunan zihinsel ve fiziksel gücümüzü göz önünde bulundurarak yapmamız gereken işi sonuçlandırmak için bu özelliklerimize göre rota çizmeli ve bun argümanların sonucunda ortaya koyduğumuz sonuçlar bizim yönetme yeteneğimizi gösterir (Açıkalın, 1994).

Yapılacak planlamalarda önceliklerimizi işin önemine göre sıralamamız gerekmektedir. Kendi yönettiğimiz bu olgular aynı zaman da zaman yönetimimizdir. Etrafımızda cereyan eden bir takım olaylar karşısında vermiş olduğumuz tepkiler veya vermiş olduğumuz kararların sonucunda yaşananlar, olaylar karşısında istediklerimiz sonuca ne kadar etki ediyor, bu sonuçlar bizim istediğimiz etkiyi mi veriyor gibi sorulara verilen cevaplar bizim zamanı yönetebilme becerimizi göstermektedir (Güçlü, 2001). Kişilerin idrak ve tatbik edebilmesi, meydana gelen sorunları sadece zaman yönetimi açısından çözmekte yetmez, zaman yönetimi sonuca en kısa sürede verimli gidebilmesine yardım sağlar (Sema & Koçak, 2002). Lakein'in değerlendirmesine göre zaman yönetimi; kişiler ihtiyaç ve arzu isteklerine göre önem sırası yaparak önceliklerini belirlerler (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990). Bu ihtiyaçlarına göre belirledikleri sıralama başarıya ulaşmak için önemli bir etkidir. Gerekli kalan en önemli sorumluluk ise bu istek ve arzulara göre planlamanın yapılıp önünü gösteren bir çizelge oluşturulmasıdır (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990). Laiken'nin tanımıyla uyumlu üç zaman yönetimi faktörü bulmuşlardır:

- (a)amaçları ve öncelikleri belirlemek,
- (b)zaman yönetimi teknikleri (örn. liste yapmak)
- (c)örgüt için bir tercih hakkı. ''

Zamanı yönetmeyi etkin kullanmanın pozitif sonucunun olduğunu bilmekteyiz. Zaman verimliliğini artırmak, birey zamanını iyi planladığında bunun pozitif sonucu

olarak iş verimi daha artar. Buda hem kendi hem de iş yeri işin olumlu bir ivmedir. Bunları yönetirken bir plan dâhilinde yapılan zaman, kişinin psikolojik anlamda daha rahat etmesini sağlar, yaptığımız işte geçirmiş olduğumuz vakit bizim o işte doyum seviyemizi göstermektedir (Hall & Hursch, 1982). Hall ve Hursch zamanı yönetimini etkili kullanmak yapmış olduğumuz iş ve doyum seviyemizde yükselme ve verimliliğimizi artırdığı bulunmuştur. “Macan ve diğerleri (1990), 165 üniversite öğrencisine zaman yönetimi davranışları, tutumları, performans, stres, algıları ve ağırlıklı not ortalamaları ile ilgili anket uygulamıştır. ” Çalışmayı 4 değişik bakış açısıyla ele almışlardır. Yapılan çalışmada en belirgin olanı zamanı kontrol etme algısı olduğu görülmüştür. En önemli bulgular zamanı yöneten bildiklerini düşünün öğrenciler iş verimliliklerini de en zirve de tutabildiklerini ve iş doyumunu yeteri seviyede olduğunu ve daha az sıkın bir iş ortamının olduğunu söylemişlerdir. Yapılan çalışmaların sonucu uyumlu olarak çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bulgularından yola çıkarak zaman yönetiminin daha zor bir süreç olduğunun farkına varılmıştır. Britton ve Tesser 1991 bilimsel araştırmalarında zaman yönetimini yapabilen öğrencilerin ders verimliliğini agno ortalamalarının yüksek olacağı tezini savunmuşlardır. 1983 yılında yapılan ve 90 üniversite öğrencine uygulanan zaman yönetimi anketi uygulanmıştır. Öğrencilere üniversite giriş puanları alındıktan sonra 4 yıl sonra tekrar alındıktan sonra zamanını yönetebilen öğrencilerin not ortalamasında yükselmenin olup olmadığı gözlemlenmiştir. Trueman ve Hartley (1996), üniversite psikoloji bölümüne yeni kayıt yaptıran 293 öğrencinin anket sonuçları değerlendirilmiştir. 21 yaş, 21-25 yaş ve 25 yaş ve üzeri farklı yaş guruplarında değerlendirilen guruplarda kız öğrencilerin zaman yönetimini daha iyi yapabildiklerini, 25 yaş ve üzeri öğrenci guruplarının diğer guruplara göre daha verimli zaman yönetimini yapabildikleri gözlemlenmiştir.

(Misra & Mckean, 2000) akademik endişeye tetikleyen zaman yönetimi ve boş zamanın değerlendirilmesi arasındaki bağı araştırmak amacıyla Midwetn Üniversitesinde öğrenim gören 249 öğrenci üzerinde anket çalışması uygulamıştır. Akademik anlamda daha zor ve iş yükünün ağır olduğu bölümlerde zaman yönetimi algısı ile ilgili olduğu belirlenmiştir. Çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha verimli zaman yönetimini uyguladıkları anket çalışmasında anlaşılmıştır.

Hayatın bir gerçeği ve bireyler tarafından yaşanan zaman; soyut, kesin ölçülemeyen, kesintisiz devam eden ve yaşamımızda oldukça önemli bir nosyondur (Uysal, Sözeri, Selen, & Bostancıoğlu, 2017). Bu sebeple ona yaklaşımımız ve kullanma biçimimiz, başarımız ya da başarısızlığımız arasındaki o ince çizgiyi belirleyecek ve bunun sonucunda sağlıklı ya da sağlıklı bir birey olmamıza neden olacaktır (Testa & Simonson, 1996). Zaman bulunması zor bir kaynaktır. Zamanın yerini tutacak başka hiçbir şey yoktur, ilerledikçe geri döndürülemez ve başka hiçbir şeyle değiştirilemez (Carr & Higginson, 2001). Boşa harcanan zaman aslında boşa harcamış bir hayat demektir. Bundan dolayı insanlar kendi yaşamlarını düzenlemek ve planlamak aynı zamanda bu planladıkları bu yaşama uyumlu bir şekilde hayatlarını sürdürmeleri gerekmektedir. Yeteri kadar zamanının olmadığından şikâyetçi olan bireylerin çoğu, başka bir bireyin aynı zaman diliminde ve aynı faaliyetleri yaptığını gördüğünde durumu akıl almaz bulur. Bunun kilit noktası zaman yönetimidir (Keenan, 1996). Zamanı iyi kullanıp bu zaman diliminde daha fazla ve farklı faaliyetler yapan bireyler zamanı iyi değerlendiren yani yöneten kişilerdir. Bu bireylerde stres, gerilim ve işi yetiştirememe gibi duygusal değişimler olmadığından yaptığı işin kalitesinin yükselmesinde ve iş memnuniyeti sağlamasında oldukça önemlidir (İlerleyen, 2014). Zamanı iyi değerlendirilebilen insan kendisine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına, çalışma ve sosyal hayatına ayırdığı zaman arasındaki dengeyi iyi kurabilmesiyle ilgilidir (Karaküçük, 2005).

Zaman, değerli bir kavramdır. Bu sebeple zamanı nasıl kullanmamız gerektiği ile ilgili olaya bakış açımız ve değerlendirme şeklimiz hayattaki başarı cetvelindeki yerini belirleyecektir. Zamanı iyi yönetemeyen bireylerde çeşitli psikolojik sonuçlar doğuracaktır (Smith, 1998). Zaman nadir elde edilen bir kaynaktır. Yerini hiçbir olgunun alamadığı, geri çevrilemeyen herhangi bir unsurla değiştirilemeyen bir şeydir. (Adair, 2003) Tüm bireylerin her daim eşit seviyede kullanabilmesi bakımından eş değersiz bir lütuftur. (Jandt, 1998) Zaman denilen olgunun yerine gelebilecek başka bir olgu yoktur. Bu sebeple zaman ile yaşamı ayırt etmek mümkün değildir. Boşa kullanılan zaman aynı zamanda boşa yaşanmış hayat demektir. (Sabuncuoğlu & Paşa, 2002) İnsanın ömründe yeri doldurulamayan bir yeri vardır zamanın. Zamanı iyi değerlendirme düşüncesi ve bunun için yöntem arayışı insanın yeryüzüne inişinden bugüne kadar süre gelen bir gerçektir. (Yazıcıoğlu, 2010) Çağımız toplumlarında,

yaşanılan hızlı tempolu hayat içerisinde bireylerin, zaman adlı paha biçilmez bir hediye olan daha verimli kullanma ortamımız gün geçtikçe azalmaktadır. Günümüzde iş hayatımızın kontrolü daha da karmaşık hale alarak zamanı yönetmek imkânsız hale gelebilmektedir. Hızla değişen dünya düzeni bize yetersiz zaman kavramı gerçeğini göstermiştir. (Gözel, 2007) Zaman yaptığımız gün içerisinde ki faaliyetlere yetmemesi zamanı yönetme konusunda bir ihtiyaç alanını gözler önüne sermiştir. Günlük hayatımızdaki meşgalelerimizi yönetmek ve değerlendirmek başarılı bir zaman yönetimi planlamaktır. (Tutar, 2007) Zaman, farklı iş kollarından kişilerde psikolojik, zihinsel, sosyal ve fiziksel etki eden bir kavramdır. (Cüceloğlu, 1999). İnsan hayatı içerisindeki planları ve bunları gerçekleştirmeleri için yönettikleri zaman kişinin başarı çığtasındaki yerini göstermektedir. (Durukan & Öztürk H İ, 2005).

3.YAŞAM KALİTESİ

“Yaşam kalitesi psikolojik esenlik, fiziksel esenlik, sosyal- bireysel esenlik ve parasal-maddi esenlik olmak üzere dört ayrı başlıkta incelenebilir. (Perim, 2007)” Bireyin yaşam sürdüğü ülkedeki özgürlükçü ve demokratik bakış açısı, politik anlayış, toplum olarak aitlik hissi, sosyal statü, medeni hal, fiziken ve ruhen sağlıklı bir hayat, sosyal faaliyetlere ayrılabilen zaman dilimi, özgüven, maddi ve manevi açıdan yeterli seviyeden olmak gibi birden çok unsur yaşam kalitesi içindedir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı gibi yaşam kalitesi çok boyutludur, içinde bulunduğumuz şartlar değişime uğradığında yaşam kalitesi değişim gösterebilir, bu sebeple objektif olarak değerlendirilmesi oldukça zordur (Carr, Gibson, & Robinson, 2001) (Group T. W., 1998)

Platon’un “Devlet”, Aristo’nun “Nikomakhos’a Etik” isimli eserleri, Yaşam kalitesi alanındaki araştırma, bulgu ve tartışmaların günümüzde olduğu gibi eski çağlarda da görünmektedir. (Edisan & Kadioğlu, 2013). Yaşam Kalitesi ifadesi Long’un 1960 senesinde “On the Quantity and Quality of Life” adlı bilimsel çalışmasında görülmektedir. Evrensel insan hakları alanında cereyan eden olaylar, politik kararlar yaşam kalitesi olgusunda değişik bir bakış açısı kazandırmıştır. Evrensel bir bakış olan kaliteli yaşam Maslow’un (1970) gereksinim sıralaması ile ifade edilebilir. Bu teze göre beş başlıkla bunları sıralayabiliriz.

1. Fiziksel ihtiyaçlar

2. Güvenlik ihtiyacı
3. Sosyal ihtiyaçlar
4. Saygı görme ihtiyacı
5. Kişisel ilgileri/fikirleri/idealleri ortaya koyma ihtiyacı

Maslow'un bilimsel düşüncesi bize, bireyin yaşamı boyunca ihtiyaç duyduğu tüm gereksinimlerin miktarı ve kalitesi yaşam kalitesi açısından da önemli olduğu bilinmektedir. Örnek verecek olursak, uzun yaşam süresinden daha çok kalitesi, iyi bir gelirden daha çok kişiyi memnun edip etmemesi gibi unsurları değerlendirmektedir. Gerçekte nitelik, geçen zamanı algılama süresidir ve tüm yaşam alanında her daim gelinmek istenilen kusursuzluk düzeyi olmalıdır. (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Aksungur, 2009) Yaşam kalitesinin, bilim alanları bakış açısından günümüzde dahi ortak olarak tanınan bir ifade şekli bulunmamaktadır. (Bilir, ve diğerleri, 2005) Lakin kabul görülen bir ortak payda insan etkeni ve şahsi ölçme şeklidir. Dünya Sağlık Örgütü kişinin yaşamı içinde çizmiş olduğu rutin işlerini, yaşama sebeplerini, hedeflerini bunları gerçekleştirirken büyüdüğü gelenek ve göreneklerine göre yaşadığı hayatı yaşam kalitesi olarak belirtmiştir. Burada dikkat edilecek husus, yaşam kalitesi hedeflerine ulaşmak için temeli olan rutinlerin dışarıdan dayatma yaparak, birey hayatının tamamına kendi karar vermesi bunları bir plan halinde düzenli olarak yapmasıdır. (Bilir, ve diğerleri, 2005) (Top, Özden, & Sevim, 2003). Bireyin kendini tanıması yaşam kalitesinin tanımı olarak gösterilir. Bilim açısından sübjektif ve objektif olarak incelenmek mümkündür (Aydiner, 2007).

Herkes için geçerli olan göstergeleri; bedensel sağlığı, hayatını devam ettirdiği apartman ya da bina, aldığı eğitim, sahip olduğu işi gösterirken, hayatından almış olduğu doyum seviyesi de kaliteli yaşamın şahıs olarak belirleyicisidir (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Malkina-Pykh, 2001) (Veenhoven, 1996). Yapılan çalışmalar sonucunda bazı araştırmacılar nesnel olarak daha önemli olduğunu savunurken (Kaya, İpekçi, & Kuruüzüm, 2011) diğer çalışmalardaki araştırma yapan kişiler öznel durumun daha önemli olduğu görüşünü sahiptirler. (Aksungur, 2009), Hiçbir görüş veya göstergeler için dünya genelinde geçerli bir tanım bir sistem ya da belirli bir görüş olduğu savunulamaz (Demirkaya, 2010). Geçmişten günümüze yapılan bilimsel çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda ortak payda olarak; ev, maaş, yaş, sosyal hayat, evlilik, sağlıklı yaşam, meslek hayatı, hobi etkinlikler gibi bölümlere

ayırabiliriz (Özmete, 2010) (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Tüzün & Eker, 2003) (Gössweiner, Pfeiffer, & Richter, 2001).

4. KALİTELİ YAŞAM BELİRTİLERİ

Yaşam kalitesi, son yıllarda pek çok araştırmanın yapıldığı bir alan haline geldi. (Eser E. , 2004). Yaşam kalitesi, bazı araştırmacılar tarafından kültürel yapı ve değerlerine, amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve endişelerine göre bireyin yaşam algısı olarak tanımlanmakta ve kısaca yaşamın ve kişisel genel mutluluğun ifadesi olarak özetlenmektedir. (Belek, 1998) (Fidaner, Elbi, Fidaner, & Ark., 1999). Yaşam kalitesi, "yaşamdan doyum ve mutluluk, ayrıca bireyin kültür ve değer sistemindeki kendi durumuna ilişkin algısı" olarak tanımlanabilir. Yaşam kalitesi, insanların fiziksel işlevlerini, psikolojik koşullarını, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, çevre ile etkileşimini ve inançlarını içerir. (The Whoqol Group, 1998).

Yaşam kalitesi kavramı aynı zamanda sağlık, eğitim, adalet, topluma katılım ve sosyal mevzuat gibi unsurları da içermektedir. Yüksek bir yaşam standardı, aynı zamanda bir ülkenin gelişmişlik düzeyinin de bir göstergesidir. (MESS, 2008). Hoernquist, yaşam kalitesini fiziksel, zihinsel, sosyal aktiviteler, maddi ve yapısal tatmin için talep derecesi olarak tanımlar. (De Haes & Van Knippenberg, 1984). Campbell, yaşam kalitesinin "birçok insanın söylediği, ancak kimse tam olarak ne yapacağını bilmediğini" vurguladı (De Haes & Van Knippenberg, 1984). Yaşam kalitesinin birçok unsuru vardır: sağlık ve eğitim hizmetlerine erişim, yeterli beslenme ve koruma, sağlıklı bir çevre, haklar, fırsatlar ve cinsiyet eşitliği, günlük mevzuata katılım, haysiyet ve güvenlik. Bütün bu unsurlar çok önemlidir. Tek kişinin olmaması bile kaliteli bir yaşam sürmeyi imkânsız kılıyor. Dahası, yaşam kalitesi eklenemez veya ortalaması alınamaz. Bu nedenle yaşam kalitesinin tanımlanması ve ölçülmesi zordur. İnsanların yaşam kalitesi dedikleri şey büyük ölçüde kültüre dayanır. Tek bir toplumda bile, yaşam kalitesi alt kültüre ve bireye göre değişir. Örneğin, "bir ağız ve bir açık kart" felsefesine bazıları tarafından saygı duyulurken, diğerleri sadece kendi kendine işkencedir (Tüsiad-KalDer, 1999).

Yaşamın kalitesi, insanların kültür ve değer sistemleri içerisinde kendi hallerini algılama şeklidir. İnsanların fiziksel işlevini, zihinsel durumunu, aile içi ve dışı sosyal ilişkileri, çevresel etkileri ve inançları içerir. Yaşam kalitesi kavramı çok boyutludur,

zamanla değişebilir ve kişisel beklentiler ve yaşamla yakından bağlantılıdır, bundan dolayı objektif ölçülemez (The Whoqol Group, 1998) (Carr, Gibson, & Robinson, 2001). Birey normal hayattaki fizik, zihin ve sosyal hayatının gerektirdiklerini yerine getirmesi sağlıkla yaşam kalitesinin bağıını ortaya koyar. Sağlıkla ilgili yaşamın kalitesinin ölçümleri, sağlığın planlanmasında tedavi etkisinin değerlendirilmesinde bununla birlikte maddi gelirlerinde araştırmalarında etkin ve yağın olarak kullanılır (Group T. W., 1996) (Fidan, Ünal, & Demiral, 2003).

Günümüzde tıp dünyasının gelişmesiyle yalnız hastalıkları kaldırmayı değil, aynı zamanda insanların yaşam kalitesini yükseltmeyi de hedeflemektedir. Bu nedenle insanlar giderek daha fazla mutluluk ve yaşam kalitesini ölçmeye çalışıyorlar (Eser, Fidaner, Fidaner, Elbi, & Eser, 1999). Bu amaçla, bir kişinin mutluluğunu ölçmek ve kültürler arası karşılaştırmalar yapmak için kullanılan daha geniş yaşam kalitesi ölçeği geliştirdi(Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi-WHOQOL). Tüm dünyada 15 yerde belirlenen ve uygulanan pilot çalışma sonucunda 100 soru WHOQOL-100 ve 26 soru seçildi WHOQOL-BREF oluşturuldu (Group T. W., 1998) (Eser, Fidaner, Fidaner, Elbi, & Eser, 1999) (WHO, 1997).

4.1.Cinsiyet

Kişinin hayatındaki yaşam kalitesini belirleyen bir etken de cinsiyetidir. Bu etken yapılan nesnel çalışmalarda daha belirgin olarak görülmektedir. Gelişme seviyeleri bakımından 2. ve 3. Dünya ülkelerinde iş ve eğitim hayatında cinsiyet bakımından farklılıklar görülmektedir. Bu şekilde geri kalmış ülkelerin aile yapılarına baktığımızda eğitime ve çalışmasına izin verilmeyen genellikle ev hanımlığı olarak hayatını devam ettiren kesime rastlanmaktadır. Bundan dolayı kadınların yaşam kaliteleri de eşlerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Arem, 2007). Erkeklerle nazaran iş hayatında olan kadınların iş ve yaşam arasındaki ilişkiyi sağlamakta daha zorluk çektikleri görüşmüştür (Arem, 2007). Eğitim alanında geri kalmış, maddi olarak yetersiz, kültür anlamda gelişmemiş, sağlık alanında yeterli imkâna sahip olmayan kesime bakınca çoğunlukla kadın olduğu gözlemlenmiştir. (Aslan D. , 2009). Kadınlara genellikle bu tarz ülkelerde ev işlerinde sorumlu, çocuklara bakıp ve büyütme anlamında sorumluluk verildiğinden dolayı erkeklere oranla kadınların yaşam kalitelerinde düşüş görülür. (Sabbah, Drouby,

Sabbah, Retel-Rude, & Mercier, 2003) (Saphiro, 1998). Öznel yaşam kalitesi ölçümüne cinsiyet değişkenleri açısından baktığımızda ise araştırma farklı bölgelerde, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyoekonomik ortamlarda yapıldığı için farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalar, kaliteli yaşam konusunda kadınları erkeklere göre analiz verilerine göre anlam olarak düşük seviyeden olduğunu ortaya koymuştur (Vural, Eller, & Atalay Güzel, 2010) (Koçoğlu & Akin, 2009) (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Castellion, Sendio, Baneges, Garcia, & Rodriquez-Artalejo, 2005). Diğer çalışmalarda yüksek olduğu görülmüştür (Gülmez, 2013) (Eriş, 2012). Uygulanan çalışmalarda kaliteli bir yaşam için cinsiyet farklılığı rakamsal veriler ile anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur (Ergen, Tanrıverdi, Kumbasar, Arslan, & Atmaca, 2011) (Avcı & Pala, 2004).

4.2. Yaş

Yaş ve kaliteli yaşam arasındaki bağa yönelik yazın araştırmasında, örneklem içine belirli bir yaşa gelmiş bireyler dahil edilerek yapılan çok sayıda çalışma, yaşın yaşam kalitesinin önemli göstergelerinden biri olduğunu göstermektedir (Öztop, Şener, Güven, & Doğan, 2009) (Memik, Ağaoğlu, Çoşkun, Üneri, & Karakaya, 2007). Kaliteli yaşam göstergeleri her yaştaki bireyler için gösterge olarak kabul edilemez, insan hayatında gerçekleşen olaylar örneğin emeklilik, yaşlı olan kişiler için emeklilik yaşam kalitesi anlamına gelirken daha genç bireyler için çokta anlamlı bir durum ortaya koymamaktadır. Bunun ile birlikte her yaş gurubu için kaliteli yaşamın önemi tartışmasızdır ancak yaşlılar daha çok bakıma ihtiyaç ve fiziksel olarak da yardıma ihtiyacı olduğundan dolayı bu bireyler için daha da önem kazanmaktadır (Bilir, ve diğerleri, 2005) (Azman, ve diğerleri, 2003) (Sabbah, Drouby, Sabbah, Retel-Rude, & Mercier, 2003). Yaşlılık evresi; genellikle yaşam kalitesinde en büyük düşüş yaşandığı dönemidir. Emekli olduktan sonra yaşanan bu süreçte, sıhhat problemleri, azalan gelir, iş ve mevkide ki düşüş, yalnız kalmak. Bilişsel gerileme, sosyal yaşamdan kopukluk, cinsel işlevde azalma vb. İle giderek daha ciddi hale geldi. Bu sorunlar yaşam kalitesini ciddi şekilde etkiliyor (Güven & Şener, 2010) (Altuğ, Yağcı, Kitiş, Büker, & Cavlak, 2009) (Bektaş, 2008) (Paskulin & Molzahn, 2007)

4.3. Medeni Durum

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer faktör de medeni durumdur. Bu durumda en önemli sorulardan biri kişinin dul mu boşanmış mı olduğudur. Bekâr ya da evli olmak toplumda sık görülen bir durum olsa da, özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde dul ya da boşanma kabul edilmiyor ancak bu, yaşam kalitesinin düşüklüğünün önemli göstergelerinden biridir. Bununla birlikte cinsiyetler arası davranışsal eşitsizlik kavramı ile kadın onuru dul veya boşanmış kadınlar, entegrasyonları nedeniyle dul ya da ayrılmış erkeklerden daha da çok dışlanırlar, hayatın gerçeği geçimsizlikle karşı karşıya kalırlar, sorumluluklarını arttırmaları ve yaşamının kalitesini düşürürler. (Aydiner Boylu & Öztop, 2013) (Akgül Sarpkaya, 2012) (Özar & Yakut Çakar, 2012). Dul kalmak veya boşanmak sadece yaşam kalitesini cinsiyet açısından ayırt etmekle kalmayacak, aynı zamanda yaş açısından da yaşam kalitesini etkileyecektir.

Yaşlı kesim için yapılan araştırmalarda, cinsiyetin dışında dul veya boşanmış kişilerin yaşam kalitelerinde düşüş olacağı ve bunun yaş faktörüyle ilgili olabileceği bulunmuştur. (Bakar, 2012). Yaşam kalitesinin medeni hal ile olan bağlantısının diğer bir bakış açısı da hayatını birleştirdiği kişiyle yaşamaktır. Araştırmalar, evlenmenin veya bir eşle sürülen hayatın kaliteli yaşamda etkisinin büyük olacağını göstermiştir. (Perim, 2007) (Avcı & Pala, 2004) (Baydur, 2001).

4.4. Eğitim

Eğitim yaşam kalitesini etkileyen önemli bir etmendir. Eğitim bireylerin çalıştığı işin kalitesi ve çalıştığı ortamdaki statüsü açısından direkt etkiye sahip bir faktördür. (Conditions, 2004). Genel olarak konuşursak, yüksek eğitilmiş insanlar daha yüksek gelire, nitelikli işlere ve daha iyi bir yaşama sahiptir bundan dolayı kaliteli yaşamdaki seviyesi daha üstlerdedir. Öte yandan, hepimizin bildiği gibi, düşük eğitilmiş insanlar işsizlik ve kötü çalışma koşulları nedeniyle daha düşük maaş almaktadır. Ekonomisizlik, sosyal imkânlardan yararlanamama, kalıcı mali, sosyal ve psikolojik kaygı, yetersiz beslenme ve diğer nedenler ve düşük yaşam kalitesine neden olmaktadır (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Conditions, 2004) gibi bilim insanlarının yapmış olduğu çalışmada eğitimi yüksek olan bireylerin yaşam kalitelerinin de yüksel olduğu bildirilmiştir.

4.5. Maddi Gelir

İhtiyaçlar değerlendirmesinde Maslow'un sıralamasının başında fiziksel ihtiyaçların yanında (yiyecek, su, barınak vb.) sağlık, eğitim, barınma, ulaşım ve diğer sosyal ihtiyaç fırsatlara sahip olmak doğrudan ekonomik koşullarla ilgilidir (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Aydiner Boylu & Öztop, 2013) (Conditions, 2004). Gelirin ne kadar yüksel olması kaliteli bir yaşam için etkindir.

İyi bir gelirin insan hayatında fiziksel ve sosyal sağlığın, iş hayatındaki kendisinin başarısı ve ondan duyulan memnuniyeti artırdığı bunun da yaşam kalitesinin artmasında önemini vurgulamaktadır (Koçoğlu & Akın, 2009) (Torlak & Yavuzçehre, 2008) (Aydiner Boylu & Öztop, 2013) (Kowaltowski, ve diğerleri, 2006) (Hollar, 2003). Geliri düşük insanların geliri yüksek olanlardan daha düşük bir yaşam kalitesinin olduğu bir gerçektir (Cılga, 1994). Yapılan bu araştırmaların sonucu olarak gelir yama kalitesinin iyi olmasında tek başına bir etken değildir. Maddi anlamda yüksek gelire sahip insanlar iş hayatının dışında ayırabileceği bir zaman dilimini bulamaması kendine vakit ayıramaması düşük yaşam kalitesine sebep olmaktadır (Demirkıran, 2012). Yerleşim alanlarında yetersiz eğitim, yetersiz sağlık ve güvenlik hizmetleri, yüksek suç oranları, yeşil alan, kirletilen çevre, araç ve insan fazlalığı gibi yaşanan olumsuzluklar yaşam kalitesini düşürecek ve bu olaylar insanların geliriyle hiçbir ilgisi olmayacaktır (Demirkıran, 2012) (Kowaltowski, ve diğerleri, 2006).

4.6. Sağlık

Kaliteli yaşam, bireylerin fizik durumu, duygusallık ve sosyal çevre gibi etmenler yalnızca hayatta günlük görevleri yerine getirme yeteneklerini ifade eden tanımlayıcı bir ifadedir (Demirkaya, 2010). Bundan dolayı bu saydığımız duygu, sosyallik ve fiziksel durum kaliteli yaşamı belirleyen etkenlerdir (Aghaei, khayyamnekooui, & Yousefy, 2013). Sağlığın yaşam kalitesiyle ilgili bireyi direkt ya da dolaylı yollarla etkileyen yelpazesi geniş bir ifadedir. Sağlıkla alakalı yaşam kalitesini ifade eden uluslararası kabul gören bir tanım şekli yoktur. (Tüzün & Eker, 2003) Kaliteli yaşamda sağlığın yeri aslında insanın basit hareketlerini içeren fiziksel hareketlerdir. Bunlar sağlık için yürüyüş, spor yapması, günlük hayattaki oturma, kalkma kısacası kendine yetebilmesi bireyin sağlıkla ilgili yaşam kalitesine etkisidir (Yapıcı, 2006) (Yancar, 2005). Ayrıca sağlık sigortasının bulunması yaşam kalitesindeki sağlığın yeri için

önemli bir göstergedir. Yapılan araştırmalar sonucunda sağlık hizmetinden yararlanan bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. (Koçoğlu & Akın, 2009) (Bilir, ve diğerleri, 2005). Sağlık ve kaliteli yaşam ilişkisi; bedensel, duygusal ve sosyal hayat gibi göstergeleri vardır (Aksungur, 2009) (Üstündağ, Gül, Zengin, & Aydın, 2007).

Bu alan ile ilgili yapılan çalışmalar göstermiştir ki kaliteli yaşam için sağlık, bireyler arasında farklılık göstermiştir. Demirkıran(2012:41-44) yaptığı bilimsel araştırmada sağlık ve düzenli beslenme kaliteli yaşamı olumlu etkilemektedir (Malkina-Pykh, 2001). Sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile tütün ve alkol tüketiminin sağlık için en önemli risk faktörlerinden biri olduğunu ve neredeyse yaşam kalitesiyle ilgili olmadığını belirtmiştir. Vural (2010) yaptığı bilimsel çalışmada aktif spor hayatı veya sağlık için spor yapan insanlarda kaliteli yaşam arasında anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Bununla birlikte aktif bir yaşam tarzının (fiziksel aktivite) kronik hastalıkları önlemede en önemli faktörlerden biri olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak yaşam kalitesini artırabilir olduğu söylenebilir. (Özdoğru, 2013) (Yücecan, 2007) (WHO, 2014)

4.7. Sosyal Destek

Yaşam kalitesinin bir diğer önemli göstergesi de birey ile sosyal çevresi ve çevresi arasındaki ilişkidir. Bu noktada aile çok önemlidir. Bireylerin varlığı, aidiyeti ve kendisi her şekilde destekleyen bir ailesinin bulunması yaşam kalitesinin yüksek olmasında önemli bir etkiye sahiptir (Özmete, 2010). Yaşam kalitesini incelediğimizde işin içine sosyal çevre de girince bu kavramımız daha da genişlemektedir (Hollar, 2003).

Özmete (2010: 459) yaptığı araştırmada ailedeki iletişim aile içi herkesin kendini ifade etmesi aile yaşamının kalitesi için gerekli olduğu bulunmuştur. Yaşam kalitesi açısından, kişisel arkadaşlar, komşular ve akrabalar da sosyal alandaki kaliteli yaşama etki gösterenlerdendir (Hollar, 2003). Kabasakal ve UzBaş (2013: 32) bilim insanlarının çalışmasında, insanların anlaşılabildiği arkadaşlarının olması ve bu arkadaşlarla sosyal aktivitelere katılması kaliteli yaşam olarak tatmin duygusunu artırabileceği bulunmuştur. Eriş (2012: 9) yaptığı araştırmasında, sosyal çevresi geniş ve sosyal aktivitelere daha çok katılan öğrenciler ile tam tersi sosyal çevre ve sosyal

aktiviteleri daha az ya da olmayan öğrencilere göre yaşam kaliteleri çok daha iyi olduğu bulunmuştur.

4.8. Kaldığı Ev ve Özellikleri

Yaşam kalitesi söz konusu olduğunda, bireyin ikametgâhı ve özellikleri de önemlidir. Güvenli ve konforlu konut, bireylerin temel ihtiyaçlarından biridir. Daha lüks ve güvenliği yüksek evlerde kalınması kaliteli yaşam göstergesi sayılabilir. Ayrıca mobilya, beyaz eşya ve diğer ev aletleri gibi dayanıklı tüketim mallarının olması kaliteli yaşam faktörünün diğer bir göstergesidir. Yapmış olduğu çalışmada Aydınır Boylu (2007: 106), bireyin çalışması ve maaş anlamındaki gelir düzeyi arttıkça kaldığı ev ve evin özelliklerinin daha iyi seviyelere geldiği ve bununla birlikte yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Kowaltowski ve diğerleri (2006: 1109) bilim insanlarının yaptığı çalışmada, bireylerin apartman dışında villa tarzı evlere yaşaması bu ev hakkında güzel duygular beslemesi ve bununla birlikte evin yakınlarında yeşil alan, parkın olması yaşam kalitesini artıracaklarını ortaya koymuşlardır.

Aynı zamanda birey yaşadığı evin sahibidir; kendisi için evi kendi isteklerine göre kullanmak, kendi isteklerine göre iç ve dış değişiklikler yapmak, evsizlik endişesi duymadan kendi güvenliğini sağlamak önemlidir. Yapmış olduğu çalışmada Torlak ve Yavuzçehre (2008: 36) evi kendine ait olan bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olacağını ortaya koymuştur.

4.9. İş Hayatı

Çalışma zamanı, yaşamın büyük bir parçasıdır. Dolayısıyla iş hayatı, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (DeCoster, 2004). Çalıştığımız işte karşımıza çıkan ve bizi strese sokan ya da mutlu eden durumlar sonucunda başarı ya da başarısızlık sosyal hayatta reddedilme hepsi yaşam kalitesini doğrudan etkiler (Kırcı Çevik & Korkmaz, 2014) (Saldamlı, 2008). Yapılan bu araştırmalarda kaliteli yaşam ve iş hayatı arasındaki ilişki bireyin iş hayatındaki memnuniyet veya doyumunu ile doğrudan ilgilidir. Buda bu ikili arasındaki kuvvetli bir bağın varlığını ortaya koymuştur (Akgündüz, 2013) (Aşan & Erenler, 2008) (Yiğit, Dilmaç, & Deniz, 2001) (Gülmez, 2013). Araştırmalarda özgüvenli bireylerin, ortamda gözleri üzerinde toplayan, sorumluluk almakta

çekinmeyen bireylerin yaşam kalitelerinde artış olduğu gözlenmektedir (Aşan & Erenler, 2008). Maddi gelir (Kılıç & Keklik, 2012), Çalışma hayatındaki geçen süre (Aksungur, 2009) ve mevkisi (Baştamur, 2006) (Yiğit, Dilmaç, & Deniz, 2001) yükseldikçe iş doyumuna paralel olarak yaşamlarındaki kalitenin de arttığı gözlenmektedir. Sonuçlar; gelirin, çalışma süresinin ve işlerin artmasıyla; bunun sosyal imkânların artması ve mesleki kavramların gelişmesinden kaynaklandığına işaret edilmektedir. Konuyla ilgili bir diğer faktör ise bireyin çalışma hayatıdır. Yaptığı çalışmada Demiral (2001: 69) çalışma hayatından uzak geçen yıllar ve iş bulunamaması ruh sağlığı açısından kötü etki edeceği bununla birlikte yaşam kalitesinde de düşüş olacağı görülmüştür.

4.10. Boş Zaman Aktiviteleri

Yaşamın kalitesinin bir diğer önemli göstergesi de artakalan zaman etkinlikleridir. İnsanları mecburiyetlerinin dışında kendi özgün istekleriyle gerçekleştirecekleri boş zaman etkinlikleridir (Mansuroğlu, 2002). Üç önemli işlevi vardır: eğlence, eğlence ve kendini geliştirme (Zorba, 2007). Bireylerin hobileri kaliteli yaşamı artırmak için aktivitelerin yapılması önemli faktörlerden biridir (Aslan & Arslan Cansever, 2012). Boş zaman etkinlikleri farklı ülkeler arasında farklı kültürlerde değişkenlik göstermektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda insanlarımız daha çok boş zamanlarını bilgisayar ve internette geçirdikleri göstermektedir (Aslan & Arslan Cansever, 2012) (Aksaçoğlu & Yılmaz, 2007). Az bir kısmı ise kitap okuyarak geçirdikleri gözlemlenmiştir (Aksaçoğlu & Yılmaz, 2007). Yaşı ilerlemiş vatandaşlar üzerinde yapılan bilimsel araştırmalarda, televizyon seyretmek, radyo dinlemek, okumak, internette zaman geçirmek, boş zaman aktiviteleri yapmak, bahçivânlık yapmak, seyahat etmek, spor yapmak, arkadaşları/akrabaları/komşuları ziyaret etmek, sinemalar/tiyatrolar/müzeler/konserler gibi aktiviteler yaşam kalitesindeki ivmeyi olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Çakır, Aksaraylı, Çınar, & Denizli, 2013). İş hayatının dışında kalan zamanları iyi değerlendirmek bireylerin maddi gelirleri ile doğrudan ilgilidir. Maddi gelirin düşüklüğü sosyal aktiviteler anlamındaki çeşitli faaliyetlere katılmayı kısıtlar ve bu nedenle yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Sabbağ & Aksoy, 2011) (Aydiner, 2007).

5.MATERYAL VE METOD

Araştırmanın amacı; 2020 yılında Doğu Karadeniz Bölgesindeki antrenörlerin Yaşam Kaliteleri ve Zaman Yönetimi İlişkilerinin incelenerek Antrenörlerimizin zamanı iyi yönetip yaşam kalitelerini artırmasını sağlamaktır. Antrenörlük meslek olarak kişisel ve mesleki gelişime katkı sağlamayı, rol model olmayı, planlı olmayı, antrenmanlarda ve dışında serbest zamanları iyi ve verimli kullanmayı gerektirmektedir. Bu nedenle antrenörlerin zaman yönetim becerilerini geliştirerek yaşam kalitelerini artırmaları, dolaylı olarak yetiştirdikleri sporcuların öğrenme ve uygulama başarılarına katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda araştırmanın amacı antrenörlerin zaman yönetimi ve yaşam kalitesi algılarının yaş, cinsiyet ve branş değişkenine göre incelenmesidir.

5.1.Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini; Doğu Karadeniz de bulunan olan Giresun, Trabzon, Rize, Artvin, Gümüşhane ve Bayburt illerinde antrenör olarak görev yapan 43 kadın 84 Erkek olmak üzere toplamda 127 örnek birey oluşturmaktadır.

5.2.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Britton ve Tesser (1991) bilim insanları tarafınca geliştirilen ve ülkemize uyarlaması için, geçerlilik ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından “Zaman Yönetimi Anketi” ve 35 maddeli Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe dil geçerlik çalışması altı uzman tarafından ve Ölçeğin kapsam geçerliği için beş uzmandan görüş alınarak Şeyma DEMİR’İN yüksek lisans çalışmasından alınmıştır.

5.3.Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada antrenörlerin yaşam kalitesi ve zaman yönetimlerinin incelenmesi bunların farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için betimsel araştırma yöntemleri, karşılaştırılmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

Betimsel araştırma yöntemi; kişilerin söylediklerinden, yazılı içerik ve belge içeriğinden doğrudan alıntı yapılarak, nitel analizde orijinal verilerde ısrar edilmesiyle elde edilen tanımlayıcı bir veri temsil yöntemidir. Ayrıca betimsel analiz, nitel analizde kullanılan kelimelere, ifade yöntemlerine, kullanılan dile, diyalog yapısına ve özelliklerine, sembolik ifadeler ve metaforlara dayalı betimsel bir analiz olarak tanımlanabilir. (KARADAĞ, 2010)

Karşılaştırmalı Araştırmalar; en az iki değişkenden oluşan durumlar arasında karşılaştırmaların yapıldığı çalışmalardır. Farklı toplumlar içerisindeki bireylerin bir olaya karşı tavırlarındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koymak için ortaya konulan bir araştırma yöntemidir. Analizler daha çok genel bir ortalamayı ortaya çıkarmaya yöneliktir.

5.4.Bilgi Toplama Formu

Yaptığımız çalışmada antrenörlerimizin zaman yönetimi becerilerini ölçmek için veri toplama aracı olarak Britton ve Tesser (1991) bilim insanları tarafından geliştirilen ve ülkemize uyarlaması için, geçerlilik ve güvenilirliği Alay ve Koçak (2002) tarafından “Zaman Yönetimi Anketi” kullanılmıştır. Zaman Yönetimi Anketinin alt boyutlarını bulabilmek için alınan sonuçlar, Temel Bileşenler Faktör Çözümlemesiyle değerlendirdikten sonra anketin 3 alt boyutunun olduğu saptanmıştır. Çevrilen anket, Zaman Planlaması boyutunda toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Ankette antrenörler, her bir soru için cevaplarını 5’li Likert tipi ölçek kullanarak belirtmişlerdir (1= Hiç, 2= Ara Sıra, 3= Sık Sık, 4= Çok Sık, 5= Her Zaman). Verilen cevaplarda 1 en düşük ve 5 en yüksek puan olarak belirlenmiştir. Ankette puanların yüksek olması antrenörlerin zaman yönetiminde daha iyi oldukları şeklinde değerlendirilmiştir. Ankette ayrıca antrenörlerin birkaç demografik bilgileri de yer almaktadır. Çalışmamız Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin çok boyutlu ölçümünü yapmak amacıyla geliştirilen 35 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe dil geçerlik çalışması altı uzman tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kapsam geçerliği için beş uzmandan görüş alınmıştır. Uzmanlardan gelen görüşler, ölçeğin maddeleri arasındaki korelasyonun oldukça iyi olduğunu göstermiştir ($p=0.063$). Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansı %69.7 olan altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için hesaplanan

cronbach alfa katsayısı ölçek toplam puanı için 0.94 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin altı alt boyutu için 0.43-0.95 arasında değişen korelasyonlar belirlenmiştir. Test-tekrar test korelasyonları anlamlı düzeyde ($p < 0.01$) ve yüksek ($r = 0.87$) bulunmuştur.

5.5. Veri Analiz Teknikleri

Antrenörleri yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi ilişkilerinin incelenmesi (Doğu Karadeniz örneği) için elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerin görev yaptıkları illere ve yaş gruplarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılırken, cinsiyetleri ve görev yaptıkları branş türlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent T test kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

6. BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Alt boyut	Cronbach's Alpha
Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi	Fiziksel sağlık	,81
	Ruhsal sağlık	,60
	Sağlık personeline erişim	,77
	Kişiler arası ilişkiler	,65
	Finansal durum	,71
	Sosyal fonksiyon	,66
	Yaşam kalitesi toplam	,89
Zaman Yönetimi	Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	,91
	Zaman tutumları	,63
	Zaman harcattırıcılar	,61
	Zaman yönetimi toplam	,87

Tablo incelendiğinde, çok boyutlu yaşam kalitesi ölçeğinin ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, kişiler arası ilişkiler, finansal durum ve sosyal fonksiyon alt

boyutlarının orta düzeyde güvenilir olduğu, fiziksel sağlık alt boyutu ve toplam ölçek puanının ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu, zaman yönetimi ölçeğinin zaman tutumları ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarının orta düzeyde güvenilir olduğu, kısa ve uzun vadeli zaman planlaması ile toplam ölçek puanının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Alt değişken	f	%
İL	Giresun	20	15,7
	Trabzon	21	16,5
	Rize	25	19,7
	Artvin	20	15,7
	Bayburt	20	15,7
	Gümüşhane	21	16,5
Yaş grubu	25-30 yaş	47	37,0
	31-35 yaş	48	37,8
	35+ yaş	32	25,2
Cinsiyet	Kadın	43	33,9
	Erkek	84	66,1
Branş türü	Bireysel	89	70,1
	Takım	38	29,9

Araştırmaya katılan antrenörlerin %15,7'si Giresun ilinde görev yaparken, %16,5'i Trabzon'da, %19,7'si Rize'de, %15,7'si Artvin'de, %15,7'si Bayburt'da, %16,5'i Gümüşhane'de görev yapmaktadır. Antrenörlerin %37'si 25-30 yaş grubunda, %37,8'i 31-35 yaş grubunda, %25,2'si 35+ yaş grubunda, %33,9'u kadınlardan, %66,1'i erkeklerden oluşmakta ve %70,1'i bireysel sporlara yönelik antrenörlük görevi yaparken, %29,9'u takım sporlarına yönelik antrenörlük görevi yapmaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyut	N	X	Ss
-----------	---	---	----

Fiziksel sağlık	127	4,70	0,66
Ruhsal sağlık	127	4,51	0,79
Sağlık personeline erişim	127	4,39	0,97
Kişiler arası ilişkiler	127	4,97	0,80
Finansal durum	127	3,92	1,32
Sosyal fonksiyon	127	4,88	1,02
Yaşam kalitesi toplam	127	4,42	0,60

Araştırmaya katılan antrenörlerin ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, finansal durum ve toplam yaşam kalitesi düzeylerinin orta seviyede olduğu, fiziksel sağlık, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyon yaşam kalitesi düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	İl	N	X	Ss	F	p
Fiziksel sağlık	Giresun	20	4,49	0,85	1,175	,325
	Trabzon	21	4,77	0,60		
	Rize	25	4,76	0,58		
	Artvin	20	4,50	0,69		
	Bayburt	20	4,80	0,59		
	Gümüşhane	21	4,85	0,62		
Ruhsal sağlık	Giresun	20	4,53	1,04	1,327	,257
	Trabzon	21	4,32	0,71		
	Rize	25	4,82	0,62		
	Artvin	20	4,35	0,76		
	Bayburt	20	4,39	0,85		
	Gümüşhane	21	4,57	0,70		
Sağlık personeline erişim	Giresun	20	4,01	1,37	3,025	,013
	Trabzon	21	3,96	0,89		
	Rize	25	4,46	0,86		
	Artvin	20	4,35	0,80		

	Bayburt	20	4,73	0,87		
	Gümüşhane	21	4,82	0,66		
Kişiler arası ilişkiler	Giresun	20	4,88	0,84	,186	,967
	Trabzon	21	5,05	0,79		
	Rize	25	4,93	0,74		
	Artvin	20	4,92	0,78		
	Bayburt	20	5,01	0,97		
	Gümüşhane	21	5,07	0,71		
Finansal durum	Giresun	20	3,75	1,44	,652	,661
	Trabzon	21	3,80	1,21		
	Rize	25	4,07	1,21		
	Artvin	20	3,82	0,71		
	Bayburt	20	3,70	1,72		
	Gümüşhane	21	4,31	1,50		
Sosyal fonksiyon	Giresun	20	4,60	1,14	2,056	,076
	Trabzon	21	4,65	0,96		
	Rize	25	4,94	1,07		
	Artvin	20	4,58	0,87		
	Bayburt	20	5,30	0,85		
	Gümüşhane	21	5,20	1,05		
Yaşam kalitesi toplam	Giresun	20	4,23	0,78	1,478	,202
	Trabzon	21	4,36	0,51		
	Rize	25	4,51	0,47		
	Artvin	20	4,26	0,65		
	Bayburt	20	4,50	0,57		
	Gümüşhane	21	4,63	0,53		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerde fiziksel sağlık, sağlık personeline erişim, kişisel arası ilişkiler, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde en yüksek yaşam kalitesine Gümüşhane’de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu, ruhsal sağlıkta en yüksek yaşam kalitesine Rize’de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu, sosyal fonksiyonda ise en yüksek yaşa kalitesine Bayburt’ta görev yapan

antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin sağlık personeline erişim alt boyutundaki yaşam kalitelerinin görev yaptıkları illere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), diğer alt boyutlardaki yaşam kalitesi ve toplam yaşam kalitesinin ise antrenörlerin görev yaptıkları illere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Sağlık personeline erişim alt boyutunda Gümüşhane ilinde gören yapanların yaşam kalitesi Trabzon ilinde görev yapan antrenörlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Yaş grubu	N	X	Ss	F	p
Fiziksel sağlık	25-30 yaş	47	4,68	0,65	,294	,746
	31-35 yaş	48	4,75	0,80		
	35+ yaş	32	4,65	0,43		
Ruhsal sağlık	25-30 yaş	47	4,42	0,64	1,063	,349
	31-35 yaş	48	4,64	1,00		
	35+ yaş	32	4,43	0,57		
Sağlık personeline erişim	25-30 yaş	47	4,24	1,07	,964	,384
	31-35 yaş	48	4,50	0,99		
	35+ yaş	32	4,44	0,74		
Kişiler arası ilişkiler	25-30 yaş	47	5,07	0,60	1,212	,301
	31-35 yaş	48	5,00	0,93		
	35+ yaş	32	4,79	0,82		
Finansal durum	25-30 yaş	47	3,89	1,31	,572	,566
	31-35 yaş	48	4,06	1,29		
	35+ yaş	32	3,74	1,41		
Sosyal fonksiyon	25-30 yaş	47	4,81	1,06	,328	,721
	31-35 yaş	48	4,88	1,12		
	35+ yaş	32	5,00	0,79		
Yaşam kalitesi toplam	25-30 yaş	47	4,39	0,56	,540	,584
	31-35 yaş	48	4,49	0,73		
	35+ yaş	32	4,36	0,38		

Tablo incelendiğinde, fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde en yüksek yaşam kalitesine 31-35 yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu, kişiler arası ilişkilerde en yüksek yaşam kalitesine 25-30 yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu, sosyal fonksiyonda ise en yüksek yaşam kalitesine 35+ yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin yaş gruplarına göre yaşam kaliteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Fiziksel sağlık	Kadın	43	4,55	0,68	-1,780	,077
	Erkek	84	4,77	0,64		
Ruhsal sağlık	Kadın	43	4,44	0,90	-,643	,521
	Erkek	84	4,54	0,73		
Sağlık personeline erişim	Kadın	43	4,31	1,09	-,696	,487
	Erkek	84	4,43	0,90		
Kişiler arası ilişkiler	Kadın	43	4,83	0,86	-1,498	,137
	Erkek	84	5,05	0,75		
Finansal durum	Kadın	43	3,87	1,39	-,303	,763
	Erkek	84	3,94	1,30		
Sosyal fonksiyon	Kadın	43	4,96	1,03	,589	,557
	Erkek	84	4,84	1,02		
Yaşam kalitesi toplam	Kadın	43	4,31	0,62	-1,500	,136
	Erkek	84	4,48	0,58		

Tablo incelendiğinde, fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, kişiler arası ilişkiler, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde erkek antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, sosyal fonksiyonda ise kadın antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kaliteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Çok Boyutlu Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Antrenörlerin Görev Yaptıkları Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Branş	N	X	Ss	t	p
Fiziksel sağlık	Bireysel	89	4,66	0,66	-1,116	,266
	Takım	38	4,80	0,67		
Ruhsal sağlık	Bireysel	89	4,47	0,78	-,819	,414
	Takım	38	4,59	0,82		
Sağlık personeline erişim	Bireysel	89	4,37	1,04	-,432	,667
	Takım	38	4,45	0,78		
Kişiler arası ilişkiler	Bireysel	89	4,99	0,76	,253	,801
	Takım	38	4,95	0,88		
Finansal durum	Bireysel	89	3,95	1,18	,374	,709
	Takım	38	3,85	1,63		
Sosyal fonksiyon	Bireysel	89	4,88	0,95	-,022	,982
	Takım	38	4,88	1,19		
Yaşam kalitesi toplam	Bireysel	89	4,40	0,60	-,662	,509
	Takım	38	4,47	0,60		

Tablo incelendiğinde, fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim ve toplam yaşam kalitesinde takım sporlarında görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, kişiler arası ilişkiler ve finansal durumda bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, sosyal fonksiyonda ise bireysel sporlarda ve takım sporlarında görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin benzer olduğu görülmektedir. Antrenörlerin medeni durum değişkenine göre yaşam kaliteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyut	N	X	Ss
Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	127	3,25	0,72

Zaman tutumları	127	3,39	0,52
Zaman harcattırıcılar	127	3,31	0,79
Zaman yönetimi toplam	127	3,29	0,52

Araştırmaya katılan antrenörlerin kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcıları yönetimi ve toplam zaman yönetimi düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Görev Yaptıkları İl Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	İl	N	X	Ss	F	p
Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	Giresun	20	3,02	0,72	1,175	,325
	Trabzon	21	3,40	0,74		
	Rize	25	3,27	0,71		
	Artvin	20	3,18	0,69		
	Bayburt	20	3,23	0,76		
	Gümüşhane	21	3,38	0,73		
Zaman tutumları	Giresun	20	3,20	0,44	,986	,429
	Trabzon	21	3,40	0,53		
	Rize	25	3,46	0,42		
	Artvin	20	3,52	0,52		
	Bayburt	20	3,31	0,72		
	Gümüşhane	21	3,41	0,49		
Zaman harcattırıcılar	Giresun	20	3,30	0,58	1,104	,362
	Trabzon	21	3,08	0,90		
	Rize	25	3,55	0,98		
	Artvin	20	3,35	0,72		
	Bayburt	20	3,11	0,73		
	Gümüşhane	21	3,38	0,70		
Zaman yönetimi toplam	Giresun	20	3,11	0,53	,852	,515
	Trabzon	21	3,35	0,45		
	Rize	25	3,36	0,51		

	Artvin	20	3,29	0,44		
	Bayburt	20	3,23	0,61		
	Gümüşhane	21	3,39	0,56		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumlarında Trabzon’da görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, zaman harcattırıcılarda Rize’de görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, toplam zaman yönetiminde ise en iyi zaman yönetimine Gümüşhane’de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin görev yapılan il değişkenine göre zaman yönetimleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Yaş grubu	N	X	Ss	F	p
Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	25-30 yaş	47	3,30	0,79	,314	,731
	31-35 yaş	48	3,26	0,58		
	35+ yaş	32	3,17	0,82		
Zaman tutumları	25-30 yaş	47	3,34	0,51	,776	,462
	31-35 yaş	48	3,37	0,49		
	35+ yaş	32	3,49	0,59		
Zaman harcattırıcılar	25-30 yaş	47	3,43	0,87	1,384	,254
	31-35 yaş	48	3,31	0,64		
	35+ yaş	32	3,13	0,86		
Zaman yönetimi toplam	25-30 yaş	47	3,33	0,53	,255	,775
	31-35 yaş	48	3,29	0,45		
	35+ yaş	32	3,24	0,60		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetiminde 25-30 yaş grubundaki antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, zaman tutumlarında ise en iyi zaman yönetimine 35+ yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin yaş grubu değişkenine göre zaman yönetimleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	Kadın	43	2,94	0,70	-3,558	,001
	Erkek	84	3,41	0,68		
Zaman tutumları	Kadın	43	3,18	0,53	-3,281	,001
	Erkek	84	3,49	0,49		
Zaman harcattırıcılar	Kadın	43	3,35	0,72	,444	,657
	Erkek	84	3,28	0,83		
Zaman yönetimi toplam	Kadın	43	3,07	0,50	-3,714	,000
	Erkek	84	3,41	0,49		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerde zaman harcattırıcılarda kadın antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu ancak cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmadığı ($p>0,05$), kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetiminde ise erkek antrenörlerin zaman yönetiminin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha iyi olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği Puanlarının Antrenörlerin Görev Yaptıkları Branş Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Branş	N	X	Ss	t	p
Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	Bireysel	89	3,24	0,75	-,122	,903
	Takım	38	3,26	0,67		
Zaman tutumları	Bireysel	89	3,46	0,48	2,324	,022
	Takım	38	3,23	0,59		
Zaman harcattırıcılar	Bireysel	89	3,30	0,76	-,160	,873
	Takım	38	3,32	0,87		

Zaman yönetimi toplam	Bireysel	89	3,31	0,52	,460	,646
	Takım	38	3,26	0,51		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması ve zaman harcattırıcılarda takım sporlarında görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, toplam zaman yönetiminde bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, ancak antrenörlerin kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi düzeylerinin görev yaptıkları spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), zaman tutumlarında ise bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin takım sporlarında görev yapan antrenörlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha iyi olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Zaman Yönetimi Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Fiziksel sağlık	r	1										
	p											
	N											
2.Ruhsal sağlık	r	,563**	1									
	p	,000										
	N	127										
3.Sağlık personeline erişim	r	,553**	,336**	1								
	p	,000	,000									
	N	127	127									
4.Kişiler arası ilişkiler	r	,611**	,465**	,344**	1							
	p	,000	,000	,000								
	N	127	127	127								
5.Finansal durum	r	,160	-,029	,343**	,174	1						
	p	,073	,748	,000	,051							
	N	127	127	127	127							
6.Sosyal fonksiyon	r	,598**	,334**	,275**	,423**	-,076	1					
	p	,000	,000	,002	,000	,394						

	N	127	127	127	127	127						
7.Yaşam kalitesi toplam	r	,925**	,635**	,717**	,730**	,370**	,586**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
	N	127	127	127	127	127	127					
8.Kısa ve uzun vadeli zaman planlaması	r	,350**	,131	,322**	,136	,242**	,177*	,362**	1			
	p	,000	,143	,000	,129	,006	,046	,000				
	N	127	127	127	127	127	127	127				
9.Zaman tutumları	r	,352**	,219*	,321**	,445**	,217*	,164	,432**	,402**	1		
	p	,000	,013	,000	,000	,014	,065	,000	,000			
	N	127	127	127	127	127	127	127	127			
10.Zaman harcattırıcılar	r	,125	,187*	,080	,283**	,062	-,108	,164	-,041	,337**	1	
	p	,161	,035	,370	,001	,490	,225	,065	,649	,000		
	N	127	127	127	127	127	127	127	127	127		
11.Zaman yönetimi toplam	r	,409**	,208*	,368**	,293**	,271**	,165	,449**	,922**	,670**	,281**	1
	p	,000	,019	,000	,001	,002	,064	,000	,000	,000	,001	
	N	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan antrenörlerin yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Fiziksel sağlık yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), fiziksel sağlık yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile zaman tutumları, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Sağlık personeline erişim yaşam kalitesi ile toplam zaman yönetimi arasına pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), sağlık personeline erişim yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması ve zaman tutumları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), sağlık personeline erişim yaşam kalitesi ile

zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman tutumları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Finansal durum yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), finansal durum yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Sosyal fonksiyon yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,04$), sosyal fonksiyon yaşam kalitesi ile zaman tutumları, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Toplam yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), toplam yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

7.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan antrenörlerin ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, finansal durum ve toplam yaşam kalitesi düzeylerinin orta seviyede olduğu, fiziksel sağlık, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyon yaşam kalitesi düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırmamıza katılan antrenörlerde fiziksel sağlık, sağlık personeline erişim, kişisel arası ilişkiler, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde en yüksek yaşam kalitesine Gümüşhane’de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu, ruhsal sağlıkta en yüksek yaşam kalitesine Rize’de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu, sosyal fonksiyonda ise en yüksek yaşam kalitesine Bayburt’ta görev yapan antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir.

Yukarıda ki sonuçlar bize Doğu Karadeniz bölgesi antrenörlerin çalıştıkları illere göre yaşam kalitelerinde farklılıkları ortaya koymuştur. Finansal durum ve yaşam kalitesinin yüksek olduğu illerde toplum yoğunluğunun az olduğu yerler olduğu, ruhsal anlamda daha iyi yaşam kalitesine sahip olan ilimizde doğal hayata uyumluluk ve kalabalıktan uzak şehir olduğu ve sosyal fonksiyonların da daha az nüfusa sahip illerimizde yüksek olduğunu düşünebiliriz.

Antrenörlerin sağlık personeline erişim alt boyutundaki yaşam kalitelerinin görev yaptıkları illere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, diğer alt boyutlardaki yaşam kalitesi ve toplam yaşam kalitesinin ise antrenörlerin görev yaptıkları illere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Sağlık personeline erişim alt boyutunda Gümüşhane ilinde görev yapanların yaşam kalitesi Trabzon ilinde görev yapan antrenörlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Antrenörlerin sağlık personellerine ulaşım, nüfus yoğunluğunun az olduğu ilimizde ve verilen hizmet anlamında daha yüksek yaşam kalitesini olduğu görülmektedir.

Fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde en yüksek yaşam kalitesine 31-35 yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu, kişiler arası ilişkilerde en yüksek yaşam kalitesine 25-30 yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu, sosyal fonksiyonda ise en yüksek yaşam kalitesine 35+ yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin yaş gruplarına göre yaşam kaliteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Araştırmamıza katılan antrenörlerin 31-35 yaş arasında olan gurubu daha yüksek yaşam kalitesine sahip olması daha planlı bir düzen içinde oldukları söylenebilir. 25-30 yaş arasındaki daha genç antrenörlerimiz ikili ilişkiler ve sosyal hayatlarında daha yüksek yaşam kalitesine sahip olması daha genç ve dinamik olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak sonuçlara baktığımızda yaşam kaliteleri her yaş gurubu için birbirinden çok da farklılığa sahip olmadıklarını göstermektedir.

Erkek ve Kadın olarak yapılan istatistiksel verilerde fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim, kişiler arası ilişkiler, finansal durum ve toplam yaşam kalitesinde erkek antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, sosyal

fonksiyonda ise kadın antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kaliteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sağlık personeline erişim ve toplam yaşam kalitesinde takım sporlarında görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, kişiler arası ilişkiler ve finansal durumda bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, sosyal fonksiyonda ise bireysel sporlarda ve takım sporlarında görev yapan antrenörlerin yaşam kalitesinin benzer olduğu görülmektedir.

Yaptığımız çalışmada, takım sporları çalıştıran antrenörlerimiz yaşam kalitelerinin yüksek olması branşa özgü olan yardımlaşma ve birlikte hareket temeline dayanması buna kaynak olduğu söylenebilir. Sosyal fonksiyonlarda hem takım hem de bireysel branşlarında ki benzerlik sporun kazandırdığı ortak payda olduğu düşünülmektedir.

Antrenörlerin kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattıricıları yönetimi ve toplam zaman yönetimi düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumlarında Trabzon'da görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, zaman harcattıricılarda Rize'de görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, toplam zaman yönetiminde ise en iyi zaman yönetimine Gümüşhane'de görev yapan antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin görev yapılan il değişkenine göre zaman yönetimleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çalışmalarımız da zaman planlanmasının karşılaştırılan illerimize göre farklılığın olmaması ve zaman yönetimi düzeyinin orta seviyede olma sebebi genel olarak antrenörlerimizin zaman planlaması konusunda yetersiz olduğu söylenebilir.

Antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman harcattıricılar ve toplam zaman yönetiminde 25-30 yaş grubundaki antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, zaman tutumlarında ise en iyi zaman yönetimine 35+ yaş grubundaki antrenörlerin sahip olduğu görülmektedir. Antrenörlerin yaş grubu değişkenine göre

zaman yönetimleri arasında farklılıklar bulunmaktadır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Yaş farklılığına göre daha genç olan antrenörlerimiz zaman planlamasının daha iyi olması genç ve bilgilerinin daha yeni olduğu söylenebilir.

Erkek ve Kadın antrenörlerimizin zaman harcattırıcılarda kadın antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu ancak cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmadığı ($p>0,05$), kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetiminde ise erkek antrenörlerin zaman yönetiminin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha iyi olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Araştırmaya katılan antrenörlerde kısa ve uzun vadeli zaman planlaması ve zaman harcattırıcılarda takım sporlarında görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, toplam zaman yönetiminde bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin daha iyi olduğu, ancak antrenörlerin kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi düzeylerinin görev yaptıkları spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, zaman tutumlarında ise bireysel sporlarda görev yapan antrenörlerin zaman yönetiminin takım sporlarında görev yapan antrenörlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha iyi olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmada zaman planlamasında genel olarak düşüklük olsa da takım sporları ve bireysel branşları çalıştıran antrenörlerin farklı bir sonuç çıkmadığı bireysel takım çalıştıran antrenörlerin zaman tutumunda daha iyi düzeyde olma sebebi tek alınan kararların etkili olduğu söylenebilir.

Yaptığımız çalışmada antrenörlerin yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Fiziksel sağlık yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, fiziksel sağlık yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Fiziksel sağlık yapılan planlamaya göre düşükte olsa anlamlı bir ilişki olması zamanın iyi yönetilmesi fiziksel olarak da kişinin daha iyi sağlıklı olmasının sebebi denilebilir.

Ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile zaman tutumları, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görölmektedir.

Ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile zaman tutumları ve harcatıları, toplam zaman yönetimi düşük lakin anlamlı bir ilişki olması zamanın iyi yöneilmesi ruhsal olarak da kişinin daha iyi hissetmesinin nedenidir diye belirtilebilir.

Kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman tutumları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görölmektedir. Kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görölmektedir.

Finansal durum yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, finansal durum yaşam kalitesi ile zaman harcattırıcılar zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görölmektedir.

Daha verimli bir zaman planlamasının yapılması sosyal anlamda yaşam kalitesini artırırken bunun finansal anlamda etkili olması beklenmemektedir.

Sosyal fonksiyon yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu, sosyal fonksiyon yaşam kalitesi ile zaman tutumları, zaman harcattırıcılar ve toplam zaman yönetimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görölmektedir.

Kişinin hayatında yaptığı planlamalar sosyal yaşamında olumlu yönde yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre zaman planlaması, zaman tutumları, yaşam kaliteleri ve zaman yönetimi düzeyleri arasında ilişkiler olduğu. Kişiler arası ilişkiler yaşam kalitesi ile zaman tutumları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu. Finansal durum ve Sosyal Fonksiyonlar yaşam kalitesi ile kısa ve uzun vadeli zaman planlaması, zaman tutumları ve toplam zaman yönetimi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan anket sonucunda antrenörlerin zaman planlamasının yetersiz olması yaşam kalitesinin de düşük seviyelerde olmasına sebep olmakta bu yaşam kalitesinin düşüklüğü de çalıştığı çevreyle etkileşimde olduğu düşünülmektedir. Ruhsal ve fiziksel sağlık, finansal durum, toplam yaşam kalitesinin artırılmasına yardımcı olacak sunumlar yapılabilir. Kısa ve uzun vadede yapılan planlamalar zaman yönetiminin orta düzeyden daha üst seviyelere çıkarmak için Gençlik ve Spor Bakanlığının gelişim seminerleri çalışmalarında örnek planlama modelleri sunarak alan ile ilgili farkındalık yaratacak çalışmalar yapılabilir.

Yaşanılan bölge göz önünde bulundurularak zaman yönetimi ve yaşam kalitelerini artırıcı projeler geliştirilmeli yapıcı ve geliştirici sunumlar yapılmalıdır.

Gençlik ve Spor Bakanlığının hazırlayacağı iş hayatı çalışma programları antrenör arkadaşlara dağıtılmalı bu çalışma programları antrenörlerin bölge ve branşlarına özgün olmasına dikkat edilerek antrenör arkadaşlar takip edilmeli ve planlı bir çalışma hayatı için teşvik edici tutumlar sergilenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Açıkalm, A. (1994). Teknik ve toplumsal yönleriyle okul yöneticiliği. Ankara: Pegem A Yayınları.
2. Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad A., Fjeldstad C., Schank B., and Nickel K.J (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults, Health and Quality of Life Outcomes, 4:37.
3. Adair J. Etkili zaman yönetimi. Babıali Kültür Yayıncılık, İstanbul; 2006.
4. Adair, J. (2003). Concise time management and personal development. London, GBR: Thorogood
5. Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z. ve Yousefy, A. (2013). “General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age”, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 569-573.
6. Aksaçoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). “Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi”, Türk Kütüphaneciliği, 21(1), 3-28.
7. Aksungur, A. (2009). “Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Ebe ve Hemşirelerin İş Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin

Belirlenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

8. Akgül Sarpkaya, O. (2012). “Boşanmış Kadınlarda Kimlik Dönüşümü ve Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van İli Örneği”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.

9. Akgündüz, Y. (2013). “Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi”, CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1), 180-204.

10. Aksaçoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). “Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi”, Türk Kütüphaneciliği, 21(1), 3-28.

11. Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N. ve Cavlak, U. (2009). “Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, (1), 48-60.

12. Sema, A. L. A. Y., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22).

13. AREM, (2007). Birinci Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi: Türkiye’de Yaşam Kalitesi, İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi (AREM). http://www.arem.gov.tr/ortak_icerik/arem/Raporlar/degerlendirme/Avrupa_yasam_kalitesi.pdf (21 Kasım 2014)

14. Aslan, D. (2009). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı, Yaşlanan Kadın Sempozyumu, Erişim tarihi: 21 Kasım 2014,

15. Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2012). “Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42, 23-35.

16. Assessment (WHOQOL) Development And General Psychometric Properties. Soc Sci Med (46)1569-85.

17. Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13(2),207-216.

18. Avcı, K. ve Pala, K. (2004). “Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30(2), 81-85.

19. Aydın Boylu, A. (2007). “Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Sübjektif Göstergelerin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.
20. Aydın Boylu, A. ve Öztop, H. (2013). “Tek Ebeveynli Aileler: Sorunlar ve Çözüm Önerileri”, Sosyo Ekonomi Dergisi, 1, 207-220.
21. Azman, A. B., Sararaks, S., Rugayah, B., Low, L. L., Azian, A. A., Geeta, S. Ve Tiew, C. T. (2003). “Quality of Life of the Malaysian General Population: Results from a Postal Survey Using the SF-36”, Medical Journal of Malaysia, 58(5), 694-711.
22. Bakar, N. (2012). “Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler”, Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.
23. Baştemur, Y. (2006). “İş Tatminiyle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü’nde Bir Araştırma”, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
24. Baydur, H. (2001). “Soma Elektrik Üretim ve Ticaret Anonim Şirketi Tesislerinde Çalışan İşçilerde Bazı Sosyodemografik Faktörlerle Yaşam Kalitesinin İlişkisi”, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
25. Bektaş, E. (2008). “Huzurevinde ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi”, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Bursa.
26. Belek İ. (1998) Sınıf, Sağlık, Esitsizlik İstanbul: Sorun Yayınları.
27. Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). “Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 25, 663-668.
28. Britton, BK., and Tesser A (1991) Effects of time-management practices on college grades. Journal of educational psychology, 83(3),405.
29. Castillion, P. G., Sendio, A. R., Baneges, J. R., Garcia, E.L., Rodriquez-Artalejo, F. (2005). “Differences in Quality of Life Women and Men in the Older Population of Spain”, Social Science & Medicine, 60, 1229-1240.

30. Carr, A. J., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Is quality of life determined by expectations or experience?. *Bmj*, 322(7296), 1240-1243.
31. Carr, A. J., & Higginson, I. J. (2001). Are quality of life measures patient centred?. *Bmj*, 322(7298), 1357-1360.
32. Cılga, İ. (1994). Gençlik ve Yaşam Niteliği, Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi.
33. Cüceloğlu D. İyi Düşün Doğru Karar Ver. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 1999.
34. Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E. ve Denizli, U. (2013). Günlük Yaşam Aktiviteleri- Yaşam Kalitesi- Psikolojik ve Fiziksel İyilik Hali İlişkisi: Türkiye’de Emekliler Açısından Bir İnceleme: <http://e-arsiv.gumushane.edu.tr/xmlui/handle/123456789/538>. (14 Ekim 2014)
35. Çelik, V. (2002). Sınıf yönetimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
36. DeCoster, E. (2004). Money, Happiness and the Importance of Motivation, Erişim tarihi:, <http://faculty.evansville.edu/jl3/psych49/Emily%20deCoster.htm>. (18 Mayıs 2003)
37. De Haes JCJ, Van Knippenberg FCE. The quality of life of cancer patients: a review of the literature. *Soc Sci Med* 1984; 20(8):809-817.
38. Demiral, Y. (2001). “Çalışanlarda ve İşsizlerde Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenler ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir.
39. Demirkaya, Y. (2010). Çekmeköy’ün Sosyo-Ekonomik Yapısı ve Kentsel Yaşam Kalitesi, İstanbul: Çekmeköy Belediye Başkanlığı Yayını.
40. Demirkıran, S. (2012). “Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları”, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
41. Durukan H, Öztürk Hİ. Sınıf Yönetimi. Lisans Yayıncılık, İstanbul; 2005
42. Edisan, Z. ve Kadioğlu, F. (2013). “Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncüleri”, *Lokman Hekim Journal*, 3(3), 1-4.
43. Ergen, A., Tanrıverdi, O., Kumbasar, A., Arslan, E. ve Atmaca, D. (2011). “Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesi Üzerine Kesitsel Bir Çalışma”, *Haseki Tıp Bülteni*, 49, 14-19.

44. Eriş, H. M. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
45. Erkıılıç, T. (2005). Zaman yönetimi. Etkili Sınıf Yönetimi. (Editör: H. Kıran). Ankara: Anı Yayıncılık.
46. Eser E. (2004). Yaşam Kalitesinin Sınıflandırılması Ve Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Ölçümü. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Program ve Özel Kitabı.
47. Eser SY, Fidaner H, Fidaner C, Elbi H, Eser E: Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF. 3P Dergisi 1999 ;(7): 5-13 (Ek 2).
48. European Foundation for the Improvemnt of Living and Working Conditions (2004). Quality of Life in Europe: an Illustrative Report, Dublin.
49. Fidan D, Ünal B, Demiral Y: Sağlığa ilişkin yaşam kalitesi kavramı ve ölçüm yöntemleri. Sağlık ve Toplum 2003;3.3-8.
50. Fidaner H., Elbi H., Fidaner C. Ve ark. (1999) Yaşam Kalitesinin Olculmesi, WHOQOL – 100 ve WHOQOL – BREF . 3PDergisi 7: 5-13.
51. Gössweiner, V., Pfeiffer, C. ve Richter, R. (2001). Quality of Life and Social Quality, Working Paper 12, Austrian Institute for Family Studies.
52. Gözel, E (2007). İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.
53. Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25.
54. Gülmez, H. (2013). “Çalışanların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler”, Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 7(4), 74-82.
55. Güven, S. ve Şener, A. (2010). “Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age”, Turkish Journal of Geriatrics, 14(2), 179-186.
56. Hall, B. L., & Hursch, D. E. (1982). An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. Journal of Organizational Behavior Management, 3(4), 73-96. http://dx.doi.org/10.1300/J075v03n04_08
57. Hollar, D. (2003). “A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life”, Public Administration Review, 63(1), 90-99.

58. İlerleyen, E (2014). Öğretmenlerin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumları arasındaki ilişki, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Ankara.
59. Jandt F. Yönetim Sorunlarına Etkili Çözümler. Hayat Yayıncılık, İstanbul; 1998.
60. Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). “Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri”, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 27-35.
61. Karaküçük, S (2005). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme, 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
62. Kaya, P., İpekçi Çetin, E. ve Kuruüzüm, A. (2011). “Çok Kriterli Karar Verme ile Avrupa Birliği ve Aday Ülkelerin Yaşam Kalitesinin Analizi”, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri ve İstatistik Dergisi, 13, 80-94.
63. Keenan, K. (1996). Yöneticinin kılavuzu, zamanı doğru kullanma. (Çev. E. Koparan). İstanbul: Remzi Kitabevi.
64. Kılıç, R. ve Keklik, B. (2012). “Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), 147-160
65. Kırcı Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). “Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi”, Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 7(1), 126-145.
66. Koch, C. J., & Kleinmann, M. (2002). A stitch in time saves nine: Behavioural decision Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, Cilt 2, Sayı 1, 2007 © 2007 INASED making explanations for time management problems. European Journal of Work and Organizational Psychology, 11 (2), 199–217.
67. Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). “Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2(4), 145-154.
68. Kowaltowski, D. C. C. K., Gomes da Silva, V., Pina, S. A. M. G., Labaki, L. C., Ruschel, R. C., Moreira, D. C. (2006). “Quality of Life and Sustainability Issues as Seen by the Population of Low-Income Housing in the Region of Campinas, Brazil”, Habitat International, 30, 1100-1114.

69. Long, P.H. (1960). "On the Quantity and Quality of Life", *Medieval Times*, 88, 613-619.
70. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82 (4), 760–768.
71. Mansuroğlu, S. (2002). "Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi" *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
72. Malkina-Pykh, I. G. (2001). *Rhythmic Movement Psychotherapy*, St Petersburg: INENCO Center of RAS.
73. Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*, New York: Longman. Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2), 23-44.
74. Memik, N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş. ve Karakaya I. (2007). "Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 13-18 Yaş Ergen Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.
75. MESS, (Metal İş Sanayicileri Sendikası) (2008). www.mess.org.tr/html/haberler/htm/yasam08.pdf
76. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, Time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 2000; 16(1): 41-51.
77. Öktem, K. M. (1993). Zaman yönetimi: Örgütsel etkililiği arttırmada zaman faktöründen yararlanılması. *Amme İdaresi Dergisi*, 26(1), 217–237.
78. Özar, Ş. ve Yakut Çakar, B. (2012). "Aile, Devlet ve Piyasa Kıskaçında Boşanmış Kadınlar", *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar Dergisi*, 16, 1-12.
79. Özdoğru, E. (2013). "Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Burdur.
80. Özmete, E. (2010). "Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11), 455-465.

- 81.** Öztop, H., Şener, A., Güven, S. ve Doğan, N. (2009). “Influences of Intergenerational Support on Life Satisfaction of the Elderly: The Turkish Sample”, *Social Behavior and Personality*, 37(7), 957-970.
- 82.** Paskulin, G L., Molzahn, A. (2007). “Quality of Life of Older Adults in Canada and Brazil”, *Western Journal Nursing Research*, 29(1), 10-29.
- 83.** Perim, A. (2007). “Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi’nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya.
- 84.** Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). “Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(4), 10-23.
- 85.** Sabbah, I., Drouby, N., Sabbah, S., Retel-Rude, N. and Mercier, M. (2003). “Quality of Life in Rural and Urban Populations in Lebanon Using SF-36 Health Survey”, *Health Quality Life*, 1, 1-14.
- 86.** Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman yönetimi. Ezgi Kitabevi, Bursa; 2002.
- 87.** Saldamlı, A. (2008). “Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması”, Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 25(2), 693-719.
- 88.** Saphiro, S. (1998). “Places and Spaces: The Historical Interaction of Technology, Home and Privacy”, *The Information Society*, 14, 275-284.
- 89.** Scoot, M. (1997). Zaman Yönetimi (Çev. : Aslı Çingil Çelik). İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım
- 90.** Scott, M. (2001). Zaman yönetimi. (Çev. A. Ç. Çelik), İstanbul: Rota Yayınları.
- 91.** Smith, J. (1998). Daha iyi nasıl zaman yönetimi. (Çev. A. Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları.
- 92.** Smith W H. Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1998.
- 93.** Testa, MA., and Simonson DC (1996). Assessment of quality-of-life outcomes, *New England Journal of Medicine* , 334(13):835-40.

- 94.** The Whoqol Group. (1998) The World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL) Development And General Psychometric Properties. Soc Sci Med (46)1569-85.
- 95.** The WHOQOL Group: What quality of life. World Health Forum.1996; 17:354-6.
- 96.** Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Sevim, M. E. (2003). “Psikiyatride Yaşam Kalitesi”, Düşünen Adam, 16(1), 18-23.
- 97.** Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). “Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme”, Çağdaş Yerel Yönetimler, 17 (2), 23-44.
- 98.** Trueman M, Hartley J. A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. Higher Education, 1996; 32(2): 199-215.
- 99.** TUSİAD-KalDer (1999), Yaşam Kalitesi. 8.Ulusal Kalite Kongresi, İstanbul.
- 100.** Tutar H. Zaman Yönetimi. Seçkin Yayıncılık, Ankara; 2007.
- 101.** Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). “Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi”, Sağlık ve Toplum Dergisi, 13(2), 3-8.
- 102.** Üstündağ, H., Gül, A., Zengin, N. ve Aydın, M. (2007). “Böbrek Nakli Yapılan Hastalarda Yaşam Kalitesi”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(6), 117-126.
- 103.** Uğur, A. (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi. 12(143), 18–22.
- 104.** Uysal, N., Sözeri, E., Selen, F., ve Bostanoğlu, H (2017). Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve yaşam doyumlarının belirlenmesi, Özgün araştırma, 3(1):3
- 104.** Veenhoven, R. (1996). “Developments in Satisfaction Research”, Social Indicators Research, 37, 1-46.
- 105.** Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). “Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75.
- 106.** Vural, Ö. (2010). “Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- 107.** Yancar, C. (2005). Madde bağımlılarında ikinci eksen komorbidite ve kişilik özelliklerinin bağımlılık şiddeti ve yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- 108.** Yazıcıoğlu M. Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: Memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2010.
- 109.** Yapıcı, A. (2006). “Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yetiyitimi ve Yaşam Kalitesine Etkisi”, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- 110.** Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2001). “İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması”, Polis Bilimleri Dergisi, 13(3), 1-18.
- 111.** Yücecan, S. (2007). Tüketici Yazıları I, Babaoğlu & Şener (Ed), Tüketici Sağlığı, Yaşam kalitesi ve Optimal Beslenme (187-200), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi.
- 112.** Zorba, E. (2007). “Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi”, Gazi Haber Dergisi, Eylül, 52-55.
- 113.** WHO (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport, Erişim tarihi:, http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf (7 Kasım 2014)
- 114.** World Health Organization (WHO) Programme on mental Health: WHOQOL measuring quality of life; WHO/MNH/PSF/97.4;1997.

EKLER

EK-1: ANKET FORMU

Değerli Antrenörlerimiz,

Uyguladığımız anketler, “Antrenörlerim Yaşam Kaliteleri İle Zaman Yönetimi İlişkilerinin İncelenmesi (Doğu Karadeniz Örneği)” adlı bilimsel çalışmada kullanılacaktır. Sizlerin soruları dikkatli ve doğru bir şekilde cevaplamanız, bu araştırmada tutarlı ve geçerli sonuçlar alınmasını sağlayacaktır. Lütfen soruları okuduktan sonra size en uygun seçeneğin işaretleyiniz. Göstereceğiniz ilgi ve yardımlar için şimdiden teşekkür ederim.

Erdem DEMİRKIRAN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
2. Çalıştığınızı İl? () Giresun () Trabzon () Rize () Artvin () Gümüşhane () Bayburt
3. Yaşınız? () 25-30 () 31-35 () 35+
4. Branşınız?

EK-2: ANTRENÖRLERİN ÇOK BOYUTLU YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Değerli Antrenörler,

Aşağıdaki tabloda yaşam kalitesi ile ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra cümledeki ifadeye ne düzeyde katılıyorsanız işaretleyiniz. Cevap seçenekleri arasında doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

YAŞAM KALİTESİ ANKETİ								
		MEMNUNİYET DERECE						
		Hiç memnun değilim	Memnun Değilim	Kısmen memnun değilim	Ne Memnunum Ne Değilim	Kısmen Memnunum	Memnunum	Çok Memnunum
1	Genel duygusal durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
2	Geleceğinize umutla bakıyor musunuz?							
3	Şu anki halinizden memnun musunuz?							
4	Kendinizi huzurlu hissediyor musunuz?							
5	Fiziksel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?							
6	İstediklerinizi yapabilecek enerjiye sahip misiniz?							
7	Ağrı hissetmeme durumunuzdan memnun musunuz?							
8	Fiziksel egzersiz yapabilme gücünüzden ne kadar memnunsunuz?							
9	Kendi işlerinizi yapabilme gücünüzden ne kadar memnunsunuz?							

10	Ev işlerini yapabilme gücünüzden memnun musunuz?							
11	Fiziksel olarak tatil ya da seyahatlere katılabilme gücünüzden memnun musunuz?							
12	Fiziksel yönden çalışabilme gücünüzden ne kadar memnunsunuz?							
13	Ailenizin istediğiniz şeyleri yapmanıza izin vermesinden ne kadar memnunsunuz?							
14	Bebek bakımı, akrabaların bakımı gibi konularda ailenize yardım edebilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
15	Arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zamandan ne kadar memnunsunuz?							
16	Sosyal aktivitelere katılma durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
17	Eşiniz/partnerinizle yaptığınız aktivitelerden ne kadar memnunsunuz?							
18	Eşiniz/partnerinizin size karşı gösterdiği sevgiden ne kadar memnunsunuz?							
19	Eşinize/partnerinize güvenebilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
20	Cinsel yaşamınızdan ne kadar memnunsunuz?							
21	Hastalıkla ilgili olağan üstü durumlara hazırlıklı hissediyor musunuz?							
22	Konsantre olabilme becerinizden ne kadar memnunsunuz?							
23	Kendi başınıza karar verebilme gücünüzden ne kadar memnunsunuz?							
24	Yakın geçmişteki olayları hatırlayabilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
25	Maddi gelirinizden ne kadar memnunsunuz?							

2 6	Aylık giderlerinizi karşılayabilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
2 7	Tasarruf yapabilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
2 8	Sosyal güvencenizden ne kadar memnunsunuz?							
2 9	Sağlık personelinin aldığı bilgilerden ne kadar memnunsunuz?							
3 0	Sağlık personeline soru sorabilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
3 1	Alığınız tıbbi bakımın kalitesinden ne kadar memnunsunuz?							
3 2	Sağlık personellerinden aldığınız destekten ne kadar memnunsunuz?							
3 3	Sağlığınız ölçüsünde çalışma süresinden ne kadar memnunsunuz?							
3 4	İstediğiniz bir işi yapabilme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							
3 5	Kendinizi işe yarar hissetme durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							

EK-3: ANTRENÖRLER ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

Değerli Antrenörlerimiz;

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 27 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyun ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içine işaret koyarak belirleyin. Örneğin, eğer birinci soruda "her zaman" seçeneği size uygunsa "her zaman" seçeneğinin altındaki parantezin içine işaret koyunuz. Sizin nasıl olmak istediğinizle değil, nasıl düşündüğünüzle ilgilendiğimizi unutmayın. 27 sorunun tamamını cevaplandırdığınızdan emin olunuz. Zaman planlaması anketi zamanınızı nasıl kullandığınızı ve yönettiğinizi değerlendiren bir envanterdir. Bu bir test değildir. "Doğru" veya "Yanlış" yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamanız önemlidir. İlginize teşekkürler.

Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama)

				Her zama n	Sık sık	Baz en	Nadi ren	H iç
1. Güne başlamadan önce gününüzü planlar mısınız?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
2. Hafta başlarında her hafta için bir dizi amaçlar saptar mısınız?				()	()	()	()	()
3. Her gün planlama için zaman harcar mısınız?				()	()	()	()	()
4. Her gün kendiniz için bir takım amaçlar belirler misiniz?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
5. Her gün yapmak zorunda olduğunuz şeylerin listesini yapar mısınız?				()	()	()	()	()
6. Okul günlerinizde yapmak zorunda olduğunuz aktivitelerin programını yapar mısınız?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
7. Bir sonraki hafta için ne başarmak istediğiniz net olarak belirgin mi?				()	()	()	()	()
8. Çalışmalarınızı bitirmek için kendinize tarih saptar mısınız?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
9. Çok uğraş gerektiren çalışmalarınız için en iyi zamanınızı programlayama çalışır mısınız?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
10. Sizin için önemli tarihleri (örn., sınav tarihleri, ödev teslim tarihleri, v.s.) bir takvim üzerine işaretler misiniz?				()	()	()	()	()
11. Bir akademik dönem için bir dizi amaçlar belirler misiniz?				()	()	()	()	()
				()	()	()	()	()
12. Makaleleri şimdi gerekli olmasalar bile, gelecekte olabilir diye dosyalar ve fotokopisini çeker misiniz?				()	()	()	()	()

13. Yakın tarihte sınavınız olmasa bile, ders notlarınızı düzenli olarak tekrar eder mısınız?						()	()	()	()	()
14. Üzerinde çalışabileceğiniz şeyleri boş zaman bulduğunuzda yapabilmek için yanınızda taşıır mısınız?						()	()	()	()	()
15. Önceliklerinizi belirler ve onlara uyar mısınız?						()	()	()	()	()
16. Her hafta sizinle ilgili olan şeyleri önceden bir plan yapmadan ve gerektiği gibi takip etmeden yapar mısınız?						()	()	()	()	()

Zaman Tutumları

1. Zamanınızı yapıcı olarak kullanır mısınız?						()	()	()	()	()
2. Zamanınızı planlama işinde kendinizi geliştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?						()	()	()	()	()
3. Genel olarak kendi zamanınızı kendiniz planladığınızı hisseder mısınız?						()	()	()	()	()
4. Genellikle amaçlarınızın hepsini size verilen hafta içerisinde çoğunlukla başarabileceğinizi düşünür müsünüz?						()	()	()	()	()
5. Küçük kararları çabucak verebiliyor musunuz?						()	()	()	()	()
6. İnsanlara hayır diyememekten ötürü kendinizi sık sık okul işlerinizi engelleyen işlerle meşgul durumda bulur musunuz?						()	()	()	()	()
7. Yapacak bir şeyiniz olmadan kendinizi uzun süre bekliyor durumda bulur musunuz?						()	()	()	()	()

Zaman Harcattırıcılar

1. Normal bir okul gününde, okul işlerinden kendi özel işlerinize daha çok zaman harcar mısınız?						()	()	()	()	()
2. Fayda sağlamayan alışkanlıklara veya aktivitelere devam eder mısınız?						()	()	()	()	()
3. Günde ortalama bir paket sigara içiyor musunuz?						()	()	()	()	()
4. Önemli bir okul ödevini son teslim gününden bir gece önce hala onun üzerinde çalışır mısınız?						()	()	()	()	()